

الفوائد الرائعة من الجبن

بعض الفوائد الصحية للجبن تشمل التخلص من ارتفاع ضغط الدم وهشاشة العظام. كما أن الجبن يساعد في الحفاظ على صحة العظام، اكتساب الوزن، ورعاية الأسنان.

الجبن معد من الحليب أو منتجات الحليب مثل اللبن الرائب. هناك العديد من الأصناف والنكهات من الجبن المتاحة في جميع أنحاء العالم.

تشمل الفوائد الصحية للجبن ما يلي:

العناية بالأسنان: الجبن يحتوي على نسبة عالية جدا من الكالسيوم، أول شيء تحتاجه للأسنان القوية. علاوة على ذلك، إنه يحتوي على مستويات منخفضة جدا من اللاكتوز. كل ما كان الجبن قديما، كلما انخفض محتوى اللاكتوز فيه. هذا أيضا مفيد للأسنان لأن أي شكل من أشكال السكر (الجلوكوز، المالتوز، أو اللاكتوز) في الغذاء يمكن أن يضر الأسنان.

صحة العظام: بصرف النظر عن وجود نسبة عالية جدا من الكالسيوم، الجبن أيضا غني بالفيتامين ب، وهو أمر جيد جدا للأطفال، النساء (خاصة عند الحوامل أو المرضعات) وكبار السن، لتشكيل وتقوية العظام والغضاريف. الفيتامين ب في الجبن يساعد الامتصاص الصحيح وتوزيع الكالسيوم.

هشاشة العظام: هشاشة العظام هو أساسا مرض نقص ناجم عن نقص الكالسيوم (غير الممتص)، مما يؤدي إلى انخفاض في كثافة المعادن في العظام. ينظر إلى ذلك بصفة خاصة في النساء اللواتي خضعن لانقطاع الطمث، كبار السن، والأطفال الذين يعانون من سوء التغذية. هذا يمكن علاجه بالبروتين والكالسيوم واتباع نظام غذائي غني بالفيتامينات. الكالسيوم وحده لن يساعد كثيرا، لأن المشكلة هي مع امتصاصه واستخدامه لتشكيل العظام. يتم العثور على هذه المكونات الثلاثة في وفرة في الجبن. لذلك، يمكن أن يكون جزءا مثاليا من النظام الغذائي لأولئك الذين يعانون من هشاشة العظام.

ارتفاع ضغط الدم: الصوديوم والكوليسترول هما العنصران اللذان يعتبران مواد ضارة لارتفاع ضغط الدم وينصح الناس أن يتجنبوها. بهذه الطريقة، يجب النظر في الجبن بشكل حاسم. محتوى الدهون من

الجبن يعتمد كثيرا على نوعية الحليب، سواء إن كان كامل الدهون أو كريم كامل، قليل الدسم أو خالي من الدهون. بشكل عام، فإن الدهون العالية هي أكثر شعبية، لأنها تميل إلى ذوق أفضل. ولكن، مع الأخذ في الاعتبار الطلب العام والمخاوف الصحية، يتم أيضا إدخال الجبن قليل الدسم إلى السوق. هذا يعني أنك تحتاج إلى أن تختار الجبن بدقة لنظامك الغذائي.