محبو الجبن في خطر كبير لهذا السبب



قالت أخصائية التغذية الروسية إيلينا سولوماتينا، إن خثارة الجبن المنزلية أو ما يعرف بجبن القريش منتج صحي، لكن لا ينبغي إساءة استخدامه، خاصة من قبل بعض فئات المواطنين.

وأوضحت أن هذه الفئات تشمل المرضى الذين يعانون من أمراض البنكرياس والمرارة، كما يمكن أن يتسبب المنتوج في تفاقم أمراض الجهاز الهضمي.

وأشارت الى انه "يمنع تناول خثارة الجبن المنزلية، الجبن القريش لأولئك الذين يعانون من مرض السكري، والمعرضين لارتفاع حاد في نسبة الغلوكوز في الدم، والأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن".

وأضافت أن "الجبن يحتوي على نسبة عالية من البروتين، والكالسيوم، والفيتامينات، والأحماض الأمينية الأساسية، كما أنه يُعد بمثابة غذاء غني بالسعرات الحرارية، ويمكن أن يحتوي على نسبة عالية من الدهون والصوديوم".

وقالت إن " بعض المنتجات من الجبن، لا تحتوي على أي فائدة".

ويعرف الجبن القريش بأحد أنواع الجبن الطرية البيضاء، تنتج عن طريق تخمر اللبن بواسطة حمض اللاكتيك، في عملية تسمى "تجبن حامضي