خبيرة تغذية تحدد كمية الجبن المفيدة للصحة



أعلنت الدكتورة يلينا سولوماتينا خبيرة التغذية الروسية أن تناول 50 غراما من الجبن في اليوم يمكن أن يجلب فائدة للجسم.

و تقول موضحة: "إن معدل تناول الجبن في اليوم هو بحدود 50 غرام. يحتوي الجبن على تركيز جيد للكالسيوم والبروتين. الكالسيوم مفيد للعظام وبروتين الحليب سهل الامتصاص وهو مادة بناء للجسم".

و بالإضافة إلى ذلك، يعتبر الجبن مصدرا مهما لفيتامين D الذي يعاني الكثيرون من نقصه.

و وفقاً لها، يحتوي الجبن على حمض تريبتوفان الأميني، الذي يصنع منه هرمون الميلاتونين الذي يساعد على نوم جيد، وهو أحد مضادات الأكسدة الداخلية ويمنع تطور أمراض الشيخوخة، وهرمون السيروتونين الذي يوفر للإنسان مزاجا طبيعيا.

و تقول: "يساعد دهن الحليب الذي هو أحد مكونات الجبن، عند تناوله باعتدال، الجسم على إنتاج

الهرمونات. كما ان الجبن يحتوي على فيتامين A المفيد للبصر ومنظومة المناعة وتقوية الأغشية المخاطية وتحسين حالة الجلد والشعر والأظافر".