

8 нежирных сортов сыра



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/8-nezhirnyh-sortov-syra/>

Нежирный сыр - несуществующее понятие. В любом сыре есть жир, разница только в его количестве. Давайте выясним: какой сыр самый легкий?

Нежирные сыры

Тот, кто заботится о своей фигуре, выбирает качественные продукты с пониженным содержанием жира. И это - верная тактика. Поменьше жирного, мучного и сладкого ...и побольше движения - вот она, формула стройности.

Чтобы сохранить стройность силуэта, лучше заменить обожаемый вами рокфор на что-нибудь менее калорийное, порою даже на творожный сыр.

Стоит отметить, что стандартная жирность сыра равна 50-60г или 50-60% в сухом веществе, тогда как мы предлагаем сыры с пониженной жирностью до 30 г жира в сухом веществе.

Искать такие сыры нужно либо в гипермаркетах, либо в дорогих продуктовых магазинах.

1. Нежирный сыр - тофу- соевый сыр (жирность 1,5-4 %).

Хотя он и производится на основе соевого молока, тофу причисляют к творожным сырам, так как по цвету и консистенции он напоминает нежирную и несоленую брынзу. По своему содержанию тофу богат высококачественными белками, поэтому им с успехом можно заменить мясо. Кальций, в избытке присутствующий в этом продукте, прекрасно воздействует на костный скелет, что делает тофу идеальным продуктом для потребления его людьми пожилого возраста в целях предупреждения таких болезней, как например, остеопороз.

Кроме того, 100 г сыра тофу содержат всего 90 калорий, поэтому его рекомендуют включать в диетическое меню. Многие знаменитости заменили в своем рационе молочные продукты и сыры на соевые, поэтому в настоящее время разработано множество диет, предполагающих сниженное потребление классических сыров, в то время как тофу рекомендован к ежедневному потреблению наряду с пищей растительного происхождения.

Ряд диетологов заявляют и о его целебных свойствах, ведь уже доказано, что он способствует снижению уровня «плохого» холестерина (LDL) в крови, что служит предупреждению множества сердечно-сосудистых заболеваний.

2. Нежирный сыр - зерненный творог (жирность 5%).

Зернёный творог разновидность творога пониженной жирности. Представляет собой творожное зерно, смешанное со свежими, чуть-чуть подсоленными сливками. Может употребляться как самостоятельное блюдо, а также для приготовления различных салатов (например, салат из овощей с зернёным творогом).

В России иногда встречается под неофициальными названиями «зернистый творог» и «литовский творог». В США и странах Европы (причём не только англоязычных) зернёный творог называется cottage cheese (англ. деревенский или коттеджный сыр).

Часто его называют домашним сыром. На первый взгляд коттедж-чиз похож на свежий творог, но его текстура намного нежнее, можно сказать, даже кремовая, а на вкус он немного солонее. 100 г сыра коттедж обеспечат наш организм 85 калориями и 17 г белков, поэтому диетологами он рекомендуется даже при соблюдении самых строжайших диет.

3. Нежирный сыр - Гаудетте (жирность 7 %).

Гаудетте - это новый сыр от Шердингер с низким содержанием жира - это легкое наслаждение для тех, кто стремится к здоровому образу жизни.

Полутвердый сыр Гаудетте содержит всего 7% жира (15% в сухом остатке). Этот сыр с мягкотонким, несколько пикантным вкусом, идеален для любителей известного сыра Гауда. Кроме того, сыр легко усваивается и обладает высоким содержанием кальция. Поэтому этот сыр обязательно должен присутствовать в рационе каждого любителя сыра.

4. Нежирный сыр - Чечил (жирность 5-10 %).

Чечил волокнистый рассольный сыр, по консистенции напоминает сулугуни. Выпускается в виде плотных волокнистых по структуре нитей, скрученных в тугие жгуты в форме косички, часто в копчёном виде. Нередко чечил смешивают с творогом или другим сыром и набивают в кувшины или бурдюки.

По внешнему виду этот сыр не имеет ничего общего с любым другим. Он выпускается в виде волокнистых по структуре нитей, связанных в пучок. Созревает чечил в рассоле, но нередко его смешивают с творогом или другим сыром и набивают в неглазурованные кувшины или бурдюки.

Вкус и запах этого сыра кисломолочные, острые, волокнистое тесто плотное, поверхность продукта шероховатая. Жира в нем содержится до 10%, влаги - не более 60%, соли - 4-8%.

5. Нежирный сыр - Viola Polar, Грюнландер, Фитнес (жирность 5-10%).

Такие сыры - просто находка для худеющих! Но их нужно поискать в крупных магазинах. Подробнее изучите обратную сторону упаковки - этикетку, в некоторых сырах 5% йогурта, а не жира!

6. Нежирный сыр - Рикотта (жирность 13 %).

Рикотта – неизменный компонент завтрака итальянцев. Часто его называют сыром, но это не совсем так: ведь он готовится не из молока, как мы привыкли думать, а из сыворотки, остающейся после приготовления других сыров.

Ломтик рикотты содержит, в среднем, 49 калорий и 4 г жиров, половина из которых – насыщенные. В содержании этого продукта отмечается самое низкое количество натрия по сравнению с остальными сырными продуктами. Благодаря своей высокой питательности и внушительному составу витаминов и микроэлементов, рикотта дает быстрое чувство насыщения. Кроме того, этот сорт творожного сыра признан защитником нашей печени, ведь в нем присутствует метионин – серосодержащая аминокислота.

7. Нежирный сыр - легкая брынза, фета (жирность 5-15 %).

Этот сыр, вернее, даже брынза, - традиционный продукт греческой кухни. Но его с удовольствием едят во многих других странах, в том числе и у нас. Фета считается жирным продуктом, с высоким содержанием холестерина и калорийностью приблизительно 260 ккал/100 гм. Но далеко не всем известно, что обожаемый ими сыр фета производится в версии лайт, хотя, признаться, именно эту его разновидность трудно найти на прилавках супермаркетов.

Однако усилия, затраченные вами на поиски, оправдают себя сполна. Фета-лайт обычно готовится из козьего молока и содержит всего 30% жиров, тогда как для производства традиционной феты используется овечье молоко, и тогда ее жирность составляет 60%. Обычно ее кладут в греческий салат вместе с овощами и маслинами, или же она используется в салате Капрезе, где заменяет моцареллу.

Если не потреблять фету в сочетании с продуктами высокой жирности, то ее можно рекомендовать как вполне подходящую для диеты.

8. Нежирный сыр - Arla, Ольтермани (жирность 16-17 %).

Такие сыры пониженной жирности имеют нежный приятный вкус натурального молока, текстура плотная однородная, с мелкими равномерно распределёнными глазками. Отлично подходит людям, заботящимся о своем здоровье.

Поедая нежирные сыры помните: легче – не значит больше.