

Queijo amarelo não é um bicho de sete cabeças

Se consumido da maneira correta, promove benefícios à saúde

Sim, os queijos amarelos possuem uma taxa de gordura maior do que os brancos, como o cottage, o minas e a ricota. Mas isso não significa que eles devam ser abolidos do cardápio das pessoas, principalmente se for combinado com certos alimentos, como a castanha do Pará, o damasco e a ameixa seca. Estes alimentos são ricos em gorduras saudáveis, e assim saciam a vontade de um pedaço maior de queijo e não prejudica a saúde. Em sanduíches, queijos brancos e amarelos podem ficar juntos, por exemplo a ricota com o queijo estepe, este em menor quantidade.

Pesquisadores dinamarqueses descobriram, durante uma pesquisa, que o consumo de 300 gramas de queijo amarelo, distribuídos em 10 porções ao longo do dia, não alteraram o nível de colesterol nos pacientes do sexo masculino pesquisados. Ou seja, a quantidade não é o problema (obviamente, não se deve comer exageradamente), mas sim a frequência. Uma grande quantidade de uma só vez é pior do que a mesma quantidade distribuída. Claro que 300 gramas em um só dia é uma quantidade grande, mas se distribuir esta quantidade em dois ou três dias, aliados aos alimentos citados acima, seria o ideal.

Nunca é demais lembrar que o queijo, sendo de origem animal, possui proteínas, necessárias ao organismo. Além deste nutriente, há o cálcio, responsável pela saúde dos ossos, fósforo (que auxilia na memória, entre outros benefícios), e o ácido linoleico conjugado (CLA), que ajuda o organismo a absorver a gordura como fonte de energia.

Consulte seu Nutricionista!

Fonte: http://menshealth.abril.uol.com.br/nutricao/conteudo_395373.shtml