في اليوم العالمي للجبن.. تعرفوا فوائده و أضراره وعلاقته بالعشق!

بمناسبة اليوم العالمي للجبن الذي يحتفل به في 20 كانون الثاني/يناير من كل عام. كشفت الدكتورة يكاتيرينا ستيسينكو خبيرة التغذية الروسية فوائد ومضار الأجبان.

وتشير الخبيرة في مقابلة مع صحيفة "إزفيستيا" إلى أن الجبن منتج يتكون 100 بالمئة من دهون حليب البقر (الماعز، الأغنام)، وإذا كان يحتوي على 50 بالمئة من الزيوت النباتية فيجب أن يطلق عليه منتج من منتجات الأجبان.

وتقول: "لماذا يحب الناس الجبن؟ لقد اتضح أن الأجبان تحتوي على حمض أميني يسمى فينيثيلامين (PEA) وهو ناقل عصبي مسؤول عن العشق. وهذا المركب الكيميائي يثير النشوة، وهو مشابه لحمض نووي موجود في الشوكولاتة والنقانق. وتحدد القيمة الغذائية للجبن استنادا إلى مكوناته".

وتضيف، الجبن يحتوي على 30 بالمئة دهون وما لا يقل عن 25-20 بالمئة بروتينات واملاح الفوسفور والكالسيوم ومجموعة كاملة من الفيتامينات الموجودة في الحليب. والبرتينات الموجودة في الجبن

قريبة من بروتينات أنسجة وأعضاء الجسم البشري، لذلك تعتبر الأكثر فائدة. كما أن الجبن يحتوي على أحماض أمينية أساسية- الليسين والميثيونين وتريبتوفان، الذي يعتبر مقدمة للسيروتونين، الذي يؤثر إيجابيا في المشاعر العاطفية.

وتشير الخبيرة، إلى أنه يجب ألا ننسى أن 56 غراما من الجبن (وجبة الجبن القياسية)تحتوي على ما لا يقل عن 15 غرام من الدهن و200 سعرة حرارية. مع العلم أن المعدل اليومي المعتمد للدهون هو 70-50 غرام.

وتقول: "تحتوي الأجبان على نسبة عالية من الأملاح. فمثلا تحتوي 60 غرام من جبن تشيدر على 350 ملغ من الملح. والجميع يعرفون التأثير السلبي للملح في مستوى ضغط الدم. كما أن مساهمة الملح في هشاشة العظام يثير القلق. لأن الملح يساعد على طرد الكالسيوم من الجسم. لذلك إذا كان الشخص يعاني من ارتفاع مستوى ضغط الدم والوزن الزائد، فعليه على الأقل التقليل من استهلاك الجبن".

وتضيف، وينصح بالتقليل من استهلاك الجبن ومنتجات الألبان الأخرى، كل من يعاني من التهاب المفاصل والصداع النصفي. وأظهرت بعض الدراسات أن منتجات الألبان تؤثر سلبا في صحة الرجال.

وتقول: "ولكن هذا لا يعني التخلي تماما عن تناول الجبن. المهم هنا الاعتدال في تناوله 50-30 غرام من الجبن في اليوم مفيد للصحة. ومن الأفضل تناول الجبن الذي لا تزيد نسبة الدهون فيه عن 30-20 بالمئة".