



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

PEYNİRİN YARARLARI

Peynir, süt ürünleri arasında besin değeri en yüksek olanıdır, protein, mineraller ve vitaminler gibi esansiyel maddeler bakımından zengin bir kaynaktır.

A, B ve E vitaminleri, kalsiyum ve fosfor içerir. Peynir protein açısından sütle aynı gereksinimi karşılayacak değerdedir. Özellikle beyaz peynir ve lor protein açısından zengindir.

100 gram peynir yetişkin bir insanın günlük mineral ihtiyaını karşılar.

Peynir, kolay hazmedilir ve diğer gıdaların hazmolmasına yardımcı olur. Bu özelliği nedeniyle de sofraların baş tacıdır.

Peynir toplam yağ alımını çok az arttırmaktadır. Ayrıca kolesterol oranı en düşük gıdalardan biridir.

Peynirde laktoz yoktur ya da düşük oranda bulunur. Bu nedenle peynir, sütü sindirmekte zorlanan kişiler için alternatif bir gıdadır.

Peynir, ocuklarda boy uzamasını önemli ölçüde artırır, kemik gelişimine yardımcı olur. Kadınlarda da kemik yapısının güçlü kalabilmesini sağlar. Ayrıca diş sağlığı için vazgeçilmez bir besindir.
