

Οι διαφορές κίτρινων και λευκών τυριών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



«Ποια τυριά είναι πιο υγιεινά; Τα λευκά ή τα κίτρινα;» Πρόκειται για μια απορία που καλούνται συχνά να λύσουν οι διαιτολόγοι.

Στην πραγματικότητα, θα ήταν κατά κάποιον τρόπο άδικο να δοθεί απόλυτη απάντηση, καθώς κάθε είδος τυριού διαθέτει διατροφικά πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα.

Βασική διαφορά μεταξύ των λευκών και κίτρινων τυριών, πέρα από τη διαδικασία παρασκευής και ωρίμανσης, είναι η περιεκτικότητα σε υγρασία, χαρακτηριστικό που καθορίζει τελικά τόσο τη θρεπτική όσο και την ενεργειακή τους πυκνότητα.

Έτσι, τα λευκά τυριά, λόγω της υψηλότερης ποσότητας νερού που περιέχουν, διαθέτουν χαμηλότερη περιεκτικότητα σε λιπαρά -ολικά και κορεσμένα-, καθώς και λιγότερες θερμίδες, συγκριτικά με τα κίτρινα τυριά. Ενδεικτικά, η περιεκτικότητα των λευκών τυριών σε λίπος ξεκινά από περίπου 2,5%, στα τυριά τύπου cottage και φθάνει το 25%. Αντίθετα, στα κίτρινα τυριά το περιεχόμενο λίπος κυμαίνεται από 25% έως 40% ή και περισσότερο. Ωστόσο, εξαίρεση αποτελεί το μανούρι, που αν και λευκό έχει υψηλότερο ποσοστό λίπους από πολλά κίτρινα τυριά.

Παρομοίως, τα λευκά τυριά «υπερτερούν» και όσον αφορά στο περιεχόμενο

νάτριο, το οποίο είναι γενικά χαμηλότερο σε σχέση με τα κίτρινα. Σε κάθε περίπτωση, τα λευκά τυριά που διατηρούνται σε άλμη διαθέτουν υψηλά ποσά νατρίου κι επομένως θα ήταν καλό να ξεπλένονται ελαφρώς πριν την κατανάλωσή τους. Από την άλλη, τα κίτρινα τυριά αποτελούν πλουσιότερες πηγές ασβεστίου, καθώς μπορεί να περιέχουν από 700 έως και 1200 mg ανά 100 γραμμάρια προϊόντος.

Τέλος, ειδική κατηγορία αποτελούν τα τυριά μειωμένων λιπαρών. Στην αγορά, υπάρχει πλέον μεγάλη ποικιλία, τόσο κίτρινων όσο και λευκών τυριών με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, η οποία κυμαίνεται στο 10-18%. Επιπλέον, είναι σημαντικό να αναφερθεί πως τα εν λόγω τυριά δε στερούνται διατροφικής αξίας έναντι των αντίστοιχων «κλασσικών» και συνεπώς μπορούν να αποτελέσουν καλή εναλλακτική για άτομα που επιθυμούν να ελέγξουν το σωματικό τους βάρος ή να περιορίσουν την πρόσληψη ολικών και κορεσμένων λιπαρών.

Πηγή: neadiatrofis.gr