

# תזונה-עניין של בחירה

גבינת שמנת 5% ו-30%

גבינת שמנת היא המקור העיקרי לחלבונים. היא בעצם גם גבינה לבנה והיא מוצר שמכיל ויטמינים כמו ויטמין A,B,E,K ומינרלים כמו כולין שעוזר לנרמל את רמת הכולסטרול בדם ועוזר בהוצאת חומרים רעילים מהגוף וכך לשפר את חסינות הגוף. נוסף על כך גבינת השמנת מסייעת במילוי מחסור הסידן והזרחן בגוף שלנו שזה משפיע לטובת חוזק העצם.

לעומת זאת הנתרן שבגבינת השמנת וכמות הקלוריות הגבוהה עלולים לפגוע בנו אם נצרוך כמות גדולה מידי של גבינת שמנת.

גבינת שמנת היא המקור העיקרי לחלבונים.

בפירמידת המזון, גבינת השמנת מופיעה בקבוצת המזונות העשירים בחלבונים.

# תזונה נבונה ופעילות גופנית - מתכון לבריאות



		
ל-100 גרם	גבינת שמנת 5%	גבינת שמנת 30%
אנרגיה	95 קלוריות	302 קלוריות
חלבונים	4.4 גרם	6.3 גרם
פחמימות	7.5 גרם	2.5 גרם
סך השומנים	5 גרם	30 גרם
כולסטרול	15 מ"ג	90 מ"ג
נתרן	300 מ"ג	370 מ"ג
סידן	200 מ"ג	100 מ"ג

## פירוט ההרכב התזונתי של כל סוג גבינת שמנת.

בגבינת שמנת 30% יש יותר שומן מאשר בגבינת שמנת 5%.  
בגבינת 5% יש 15 מ"ג כולסטרול ובגבינת 30% יש 90 מ"ג כולסטרול.  
שזה אומר שצריכה מופרזת של גבינת שמנת ובמיוחד גבינת 30% מעלה  
את הסיכויים לחלות במחלות לב. בגבינת שמנת 30% יש פחות  
פחמימות מאשר בגבינת 5%.

בגלל השוני באחוזי השומן, ל-100 גרם גבינת שמנת יש הבדל גדול  
בכמות הכלוריות (אנרגיה) 5% 95 כלוריות וב 30% 302 כלוריות.  
מבחינה בריאותית, גבינת שמנת 5% היא בריאה יותר מכיוון שכמות  
השומן בה קטן יותר מאשר בגבינת 30%. שזה אומר פחות כלוריות,  
כולסטרול ושומן שזה מפחית את הסיכויים לחלות במחלות לב ולסבול  
ממשקל יתר.

למרות שבגבינת שמנת 5% יש פחות שומן מאשר בגבינת 30% והן  
נחשבות כמזון בריא מאוד, יש להימנע מצריכה מוגזמת של השמנת.

<https://dom-eda.com/ingredient/item/syr-slivochnyj.html>

<https://www.gad-dairy.co.il/cheeses/new-york-natural/>

<https://www.gad-dairy.co.il/cheeses/5-גבינה-במרקם-שמנת-5>

<https://foodandhealth.ru/syry/syr-slivochniy/>

<https://detstrana.ru/service/food/product-slivochnyj-syr/>

