

L'importanza del formaggio per una sana alimentazione.

Il latte è l'ingrediente principale del formaggio, che ne contiene quindi tutte le preziose sostanze nutritive. Ecco perché il formaggio, in tutti i suoi tipi e varietà, è un vero concentrato di bontà e salute.

Scheda nutrizionale

- Il formaggio contiene caseina, un'importante sostanza proteica che viene assimilata dall'organismo per essere trasformata in proteine umane. Combinando il formaggio con proteine di origine vegetale è possibile ottenere piatti di buona qualità proteica.
- Il grasso del latte presente nel formaggio contiene numerosi acidi grassi che svolgono funzioni di vitale importanza per l'organismo. Inoltre è facilmente digeribile perché le particelle di cui è composto sono finemente distribuite e possono così essere agevolmente scomposte dagli enzimi della digestione.
- Il formaggio non contiene praticamente carboidrati perché durante il processo di caseificazione la maggior parte del lattosio si trasforma in acido lattico. Il formaggio costituisce quindi una sana alternativa per chi è affetto da intolleranza al lattosio.
- Il formaggio contiene le vitamine liposolubili A e D. Una porzione di formaggio a pasta dura (40 g), ad esempio, copre ca. il 15% del fabbisogno quotidiano di vitamina A che esplica importanti funzioni protettive per la pelle e le cellule. La vitamina D coadiuva l'assorbimento del calcio da parte dell'organismo, favorendo l'approvvigionamento di questo importante minerale. Il formaggio contiene però anche vitamine idrosolubili, soprattutto B2 e B6. Una porzione di formaggio a pasta dura (40 g) copre ad esempio ca. il 15% del fabbisogno quotidiano di vitamina B2. Le vitamine del complesso B sono fondamentali per il metabolismo del cervello e dei nervi.
- Il formaggio è uno degli alimenti più ricchi di calcio, indispensabile per la costituzione e la conservazione della massa ossea, per mantenere sani i denti e per l'attività muscolare. Inoltre il calcio regola numerose funzioni del sistema nervoso e influisce anche sulla coagulazione del sangue. Il formaggio contiene anche magnesio, fosforo e zinco, un oligoelemento importante soprattutto per la pelle.

Per maggiori informazioni consultate il seguente opuscolo:
"Consigli sulla nutrizione: scelta azzecata – gioia assaporata"
Editore: Produttori Svizzeri di Latte PSL

