

的确，奶酪不光有营养，还好吃。

但是，也不能吃太多。

“奶酪确实含有某些重要的营养素，包括钙、蛋白质、V12和锌。但如果毫不顾忌，那么享用奶酪同时我们还会摄入大量的卡路里”，这是营养学家Kelly Pritchette给我们的提醒，她是饮食和营养学会的发言人。



一般软奶酪比硬质奶酪热量少：一盎司（译者注：一盎司约28.35克，约两汤匙）的全脂乳清干酪（ricotta）含50卡路里，一盎司羊奶酪（feta）含75卡路里，一盎司莫泽雷勒干酪（mozzarella）含85卡路里。但是一盎司瑞士干酪（Swiss）里，一盎司切达干酪（Cheddar，原产英国）含114卡路里。

而你只要喝一杯黑豆汤，就能获得等量的卡路里，同时还会有饱腹感。

奶酪还富含能增加低密度胆固醇的饱和脂肪，也就是“有害的胆固醇”。事实上，在美国食物中，奶酪是饱和脂肪的主要来源之一。

丹麦乳品委员会提供的一项研究结果显示，不同于以往的预测，全脂奶酪并不是因为其含有的饱和脂肪而对低密度胆固醇产生负面影响。全国乳品联合会的Gregory D.Miller说：“还无法确切断定，也许和奶酪中的其他营养元素有关，譬如钙或者蛋白质改变了脂肪被吸收和新陈代谢的方式。”

说到脂肪，一些奶酪比另一些含量少——含量多的卡路里自然高。白干酪（Cottage）脂肪含量最低，差不多每盎司一克。乳清干酪（ricotta）每盎司4克，羊奶酪（feta）和莫泽雷勒干酪（mozzarella）都是每盎司6克。帕尔玛干酪（Parmesan）、瑞士干酪（Swiss）和切达干酪（Cheddar，原产英国）的脂肪含量较高，每盎司分别含7、8和9克。



Pritchette建议“如果想降低卡路里摄入量，可选则像莫泽雷勒干酪（mozzarella）这样的软奶酪，而少吃切达干酪（Cheddar，原产英国）。”

但有趣的是，像切达干酪（Cheddar）这样的硬奶酪，尽管卡路里含量高，但它对



牙齿好。除了能吸收钙和其它矿物质，吃干奶酪还能促进唾液分泌，从而降低口腔酸性，减少蛀牙的发生。

别把奶酪当主角，作为增味剂

：如果想把沙拉的味道调重点儿，可以往里撒点儿羊奶酪（feta）或山羊奶酪（goat cheese），或者在自己喜欢的汤里加点帕尔玛干酪（Parmesan）使味道更浓郁。如果喜欢脆饼蘸奶酪，那么用量别超过1盎司。



“这就相当于，一两片像布里干酪（Brie）、山羊奶酪（goat cheese）、哈瓦蒂干酪（Havarti）这样的软奶酪，或者3、4粒像瑞士干酪（Swiss）、切达干酪（Cheddar）的软奶酪。”



限制食用量还可以防止钠离子水平超标，因为每盎司羊奶酪（feta）含有260毫克，每盎司帕尔玛干酪（Parmesan）含有390毫克。

奶酪可以随时享用，但请牢记，过犹不及！