



7 Jenis Keju Tersehat yang Direkomendasikan oleh Ahli Gizi

Description

Manfaat dan Risiko Makanan Kesehatan: Apakah Keju Sehat?

Keju adalah makanan yang sangat disukai oleh masyarakat Amerika. Menurut International Dairy Foods Association, rata-rata orang Amerika mengonsumsi sebanyak 42 pound keju per tahun, mencapai angka tertinggi sepanjang sejarah. Keju bisa disajikan dalam berbagai bentuk, seperti iris, parut, leleh, hancur, atau dipanggang, sehingga sulit untuk menolaknya. Keju memiliki sejarah kuliner yang kaya, dengan manusia sudah membuatnya selama lebih dari 4.000 tahun. Saat ini ada sekitar 2.000 jenis keju yang berbeda.

Adakah keju sehat? Pertanyaan tersebut tidak mudah dijawab. Penelitian awal menunjukkan hubungan antara asupan lemak jenuh tinggi dari produk susu dengan risiko penyakit jantung. Namun, penelitian lebih baru menunjukkan bahwa produk susu berlemak penuh mungkin tidak seburuk yang dikira sebelumnya. Sebuah tinjauan studi pada tahun 2023 menyebut keju sebagai makanan yang kaya nutrisi dan memiliki manfaat netral hingga sedang untuk kesehatan manusia.

Menurut ahli gizi terdaftar Natalie Rizzo, keju adalah sumber protein dan kalsium yang baik meskipun mengandung lemak jenuh dan garam. Protein membantu dalam pertumbuhan otot dan rasa kenyang, sedangkan kalsium menjaga kekuatan dan kesehatan tulang. Penelitian menunjukkan bahwa keju tidak perlu dihindari kecuali seseorang memiliki alergi atau alasan lain untuk tidak mengonsumsinya. Namun, idealnya keju sebaiknya dijadikan tambahan dalam makanan daripada menjadi hidangan utama.

Keju paling sehat mungkin adalah keju cottage karena rendah lemak dan tinggi protein. Keju lembut seperti ricotta atau mozzarella juga termasuk dalam kategori keju sehat karena dibuat dari susu rendah lemak. Sementara keju keras seperti Parmesan, cheddar, dan Swiss cocok untuk orang dengan sensitivitas laktosa karena kadar laktosa yang rendah. Secara umum, semua jenis keju baik dikonsumsi dengan tidak berlebihan, dan kandungan gizi tidak terlalu berbeda dari satu jenis keju ke jenis lainnya.

Ringkasan

Konsumsi keju di Amerika mencapai rekor tertinggi, tetapi apakah keju sehat atau tidak? Meskipun mengandung lemak jenuh, keju juga kaya akan protein dan kalsium yang penting untuk kesehatan. Ada berbagai jenis keju, tetapi mana yang paling sehat? Menurut ahli gizi, keju cottage mungkin merupakan pilihan terbaik karena rendah lemak dan tinggi protein. Namun, bagaimana dengan keju rendah lemak atau bebas lemak? Apakah aman mengonsumsi keju setiap hari? Bagaimana pendapat Anda tentang hal ini? Apakah Anda memiliki keju favorit yang sehat? Beri tahu kami pendapat Anda di kolom komentar!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark