

Vitamine contenute nel formaggio svizzero

Il latte ed il suo derivato, il formaggio, contengono quasi tutte le vitamine indispensabili per l'alimentazione dell'uomo. Alcune contribuiscono solamente in piccola misura alla copertura del fabbisogno quotidiano, mentre altre sono particolarmente importanti per una sufficiente copertura di tale fabbisogno: ad esempio le vitamine A, D, B2 e B12.

I formaggi svizzero si distinguono per il loro contenuto vitaminico che dipende dall'acqua e dalla percentuale di grassi in essi contenuta.

- I formaggi a pasta molle contengono una percentuale d'acqua superiore rispetto a quelli a pasta dura. Quindi nei formaggi a pasta molle le vitamine idrosolubili B2 e B12 sono presenti in maggiore quantità.
- I formaggi grassi contengono le vitamine liposolubili A e D. I formaggi poveri di grassi e magri contengono una percentuale nettamente inferiore di questo gruppo di vitamine.

Un'alimentazione variata è sana

Ogni qualità di formaggio svizzero fornisce una quantità e varietà differente di vitamine. Per esempio 100 g di Sbrinz AOC coprono quasi il 50% del fabbisogno quotidiano di vitamina A e 100 g di Emmentaler AOC circa il 20% di vitamina D.

100 g di formaggio a pasta dura e semidura coprono in media il 30% del fabbisogno quotidiano di vitamina B2 mentre 100 g di formaggio a pasta molle oltre il 40%.

Nei formaggi svizzero il primato è detenuto dalla vitamina B12. 100 g di formaggio a pasta dura e semidura coprono circa il 70% del fabbisogno giornaliero di questa vitamina, mentre 100 g di formaggio molle addirittura l'intero fabbisogno.

Per un buon funzionamento di vitali funzioni corporee

- **Vitamina A – per una buona vista**

Essa è conosciuta per le sue particolari qualità che favoriscono una buona vista. Essa regola inoltre la normale divisione delle cellule, la formazione dei tessuti e mantiene intatte le mucose nel sistema respiratorio, digestivo e delle vie urinarie.

- **Vitamina D – per la formazione delle ossa**

La vitamina D regola l'intero apporto di calcio nel corpo umano. Essa serve a fissare il calcio nelle ossa ed è quindi responsabile della sua crescita e stabilità. Diventa sempre più importante l'apporto di calcio attraverso l'alimentazione, poiché la sua formazione nella pelle attraverso i raggi solari, in estate viene diminuita dagli alti fattori delle creme solari ed in inverno dagli spessi vestiti indossati.

Non solo il tuorlo d'uovo e i pesci ricchi di grassi, ma anche il latte intero, il formaggio svizzero ed il burro fanno parte delle nostre principali fonti naturali di vitamina D. Un'alimentazione sana ed equilibrata non dovrebbe quindi contenere solamente latticini poveri di grassi, ma prevedere regolarmente anche formaggi grassi e burro.



- **Vitamina B2 – per la produzione di energia**

Questa vitamina favorisce la trasformazione di cibo (grassi, carboidrati e proteine) in energia.

- **Vitamina B12 – per la formazione del sangue**

Questa vitamina è responsabile della formazione del sangue nel midollo osseo e provvede ad una giusta coagulazione di quest'ultimo. Essa promuove inoltre una buona funzionalità dell'intero sistema nervoso.

Consigli

Mangiare ogni giorno una porzione di formaggio svizzero per riuscire a coprire regolarmente il fabbisogno di queste importanti vitamine; a colazione, a pranzo in ufficio, come aperitivo, nelle patate bollite e nel gratin. Le specialità svizzere a base di formaggio svizzero sono talmente tante, che il vostro palato non potrà certamente annoiarsi...

Il formaggio svizzero è inoltre uno degli alimenti più ricchi di calcio. Assieme alla vitamina D, esso fornisce praticamente tutto ciò che si può desiderare per un'ossatura sana.

