



Czy warto jeść wegańskie sery?

2022-07-04

Co jest bardziej wartościowe - ser żółty krowi czy jego wegański odpowiednik na bazie oleju kokosowego?

Ser żółty z mleka krowiego to:

- zazwyczaj mniej kwasów tłuszczowych nasyconych
- źródło pełnowartościowego białka
- duża zawartość dobrze przyswajalnego wapnia
- duża zawartość soli
- źródło cynku, fosforu, witaminy D i B12

Standardowy odpowiednik wegański to:

- zazwyczaj więcej kwasów tłuszczowych nasyconych
- brak białka
- brak wapnia
- bardzo duża zawartość soli
- często produkt wzbogacony w witaminę B12

Obie opcje mają swoje plusy i minusy, jednak w obu przypadkach nie chodzi o produkt sam w sobie, a o nawyki, częstotliwość jego spożywania, formę oraz typ pozostałych tłuszczów w diecie. W przypadków serów wegańskich zdecydowanie lepiej wybierać jednak sery na bazie orzechów z małym dodatkiem oleju kokosowego niż takie, w których stanowi on podstawę. Ser krowi z perspektywy diety wygrywa jednak w pojedynku kiedy weźmiemy pod uwagę jego wartości odżywcze.