

ขึ้นกับวิธีการกิน ถ้าคุณกินชีสไขมันต่ำจะช่วยลดแคลอรีได้เล็กน้อย ขึ้นกับชนิดของชีส การอ่านฉลากโภชนาการจะทำให้เปรียบเทียบแคลอรีได้แน่นอนขึ้น

“ส่วนจะกินได้มากน้อยเพียงใดนั้น ชีสถือว่าเป็นอาหารที่อยู่ได้ทั้งในหมวดนมหรือหมวดเนื้อสัตว์ (เพราะมีองค์ประกอบเหมือนเนื้อสัตว์ คือ โปรตีนและไขมัน) สารอาหารที่เด่นในชีสคือ โปรตีน แคลเซียม วิตามินบี วิตามินดี ฟอสฟอรัส ถ้าจะกินชีสแทนนมก็แลกเปลี่ยนชีส 45 กรัมกับนม 1 ถ้วย (240 มล.) หรือถ้าจะกินชีสแทนเนื้อสัตว์ก็แลกเปลี่ยนชีส 30 กรัมกับเนื้อสัตว์ 30 กรัม ในแต่ละวันไม่ควรกินเกิน 90 กรัม ถ้ากินแทนนม ทั้งนี้เพราะชีสมีไขมันและโซเดียม และขอให้กินชีสไขมันต่ำได้ก็ยิ่งดี

“ชาวมังสวิรัติน่าจะกินชีสได้มากขึ้น เพราะกินแทนเนื้อสัตว์ แต่ก็ควรเฉลี่ยไปเป็นถั่วบ้าง มิฉะนั้นอาจจะได้ไขมันสูงเกินไปก็อาจจะอ้วนได้ โซเดียมมากเกินไปก็อาจจะทำให้ความดันโลหิตสูงได้ อย่าลืมนว่าการกินอาหารหลากหลายและเน้นผักผลไม้มากกว่าไขมันและแป้ง จะดีต่อสุขภาพ

มากกว่า ควรเดินสายกลางดีที่สุด จะได้อร่อยกับทุกอย่าง และมีความสุขกับการกินด้วย”

การกินชีสจะอ้วนหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับความรู้จักเลือกกินของแต่ละคน และรู้จักเลือกชีสได้ ไม่ว่าจะเป็น นม เนย ครีม ชีส ถ้าไม่ได้กินอย่างโหมกระหน่ำ รู้จักสัมผัสรสอันโอชะ ชีวิตก็มีความสุขทั้งกายและใจได้

## เดล คาสาโร (Del Casaro) โรงงานทำชีส

เดล คาสาโร เป็นโรงงานทำชีส ซึ่งตั้งอยู่ที่หัวหิน โดยใช้นมจากสหกรณ์โคนมที่ปราณบุรี โรงงานนี้มีชาวอิตาลี Max Mazzalai ซึ่งเคยทำชีสที่อิตาลีมาก่อนกับเพื่อนชาวอิตาลี Eddy Urber และ คุณวิภา พลาญกุล ร่วมกันดูแล เริ่มแรกนั้นทำมอสซาเรลลาชีสซึ่งใช้โรยหน้าพิซซ่าก่อน เพราะเป็นอาหารอิตาลีที่ขายดี ต่อมาเริ่มผลิตมากขึ้น เช่น มอสซาเรลลาชีสสด (Fior Di Latte Bocconcini) ที่ต้องแช่อยู่ในน้ำ ซึ่งบ้านเราผลิตไม่ได้มากนัก มาสคาโปนชีส

