



## Benefity bryndze

**Bryndza je bohatým zdrojom kvalitných bielkovín, minerálov hlavne vápnika, fosforu a draslíka, vitamínov a množstva užitočných mikroorganizmov.**

**Pravá bryndza je vyrobená z čistého nepasterizovaného a nehomogenizovaného mlieka a takúto zaradujeme medzi tzv. probiotické funkčné potraviny.**

*Bryndzi často vyčítajú, že obsahuje veľa tuku a cholesterolu. Treba však uviesť, že ovčí tuk obsahuje hlavne mastné kyseliny s krátkym a stredne dlhým reťazcom, ktoré nie sú rizikové z hľadiska zvyšovania hladiny cholesterolu v krvi a možných srdcovo-cievnych problémov. Mastné kyseliny s krátkym a stredne dlhým reťazcom slúžia ako rýchly zdroj energie pre rôzne telesné orgány. V priebehu zrenia bryndze, činnosťou niektorých mliečnych baktérií, vznikajú konjugované izoméry esenciálnej kyseliny linoleovej. Dnes známej ako CLA, ktorá tvorí dôležitú zložku potravinových doplnkov podporujúcich chudnutie*

Bryndza vyrobená z nepasterizovaného ovčieho mlieka obsahuje viac ako **25 druhov probiotických živých kultúr**. Tieto mliečne baktérie spracovávajú ovčie bielkoviny napríklad na biopeptidy, ktoré spolupôsobia na **znižovanie krvného tlaku, znižujú cholesterol a majú imunostimulačné účinky**. Ich pôsobením sa **posilní imunitný systém, optimalizuje sa aktivita čriev zmysle prevencie hnačkovitých stavov**, ale tiež sa **upraví zápcha**, ktorá je významný rizikový faktor rakoviny hrubého čreva.



- Probiotiká **znižujú hladinu cholesterolu** v sére, čím sa uplatňujú aj v **prevencii srdcovo-cievnych ochorení a odporúčajú sa tiež ľuďom trpiacim na laktózovú intoleranciu**.
- Probiotiká pomáhajú **pri zápalových ochoreniach žalúdka a čriev** - ulcerózna colitída, Crohnova choroba, rotavírusové infekcie, kandidózy čiže kvasinkové ochorenia. Pri antibiotickej liečbe na obnovu črevnej mikroflory. **Účinné sú aj v prevencii alergií**.

**Letná „májová„ bryndza je z mlieka z čerstvej jarnej šťavnatej trávy, čo sa prejaví lahodnou chuťou a vôňou.** Zimná bryndza je v porovnaní s letnou slanšia, pretože na konzerváciu syrov sa používa soľ. Spektrum mastných kyselín závisí od dostatku vlhky. Vyšší je napr. obsah konjugovanej kyseliny linoleovej s pozitívnym efektom.

