**SERY**

Witaminy, które możemy dostarczyć naszemu organizmowi pod postacią sera pleśniowego to: A, B1, B2, B3, B6, B12, D, E i K. W związku z tym ich obecnością w diecie będą zainteresowane szczególnie kobiety. Witamina A to beta-karoten, który korzystnie wpływa na skórę, włosy
i paznokcie, a także wzrok. Witamina E nazywana „eliksirem młodości”, ma korzystny wpływ na utrzymanie dobrej kondycji skóry.

Sery typu Camembert są również istotnym źródłem minerałów takich jak: wapń, fosfor, sód, potas oraz magnez. Wapń i fosfor stanowią duet odpowiedzialny za zdrowie naszych kości i zębów.  Fosfor dodatkowo sprzyja prawidłowej przemianie materii w organizmie.

Magnez odpowiedzialny jest za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowo-mięśniowego, jest budulcem kości, zębów i mięśni. Potas zaś odpowiada za utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej i kontroluje skurcze i pracę mięśni.



Należy pamiętać o tym, iż poszczególne gatunki różnią się między sobą pod względem zawartości składników odżywczych, wobec czego należy zadbać o to, aby dieta była najbardziej zróżnicowana. Warto urozmaić posiłek kompozycją złożoną z różnych gatunków sera oraz owoców, warzyw, czy orzechów. Świetnym rozwiązaniem jest deska serów wraz
z dodatkami. Innym wartościowym połączeniem serów pleśniowych jest podawanie ich w postaci sałatek. Odpowiednio skomponowane mogą się okazać prawdziwą bombą witaminową.

Wysokogatunkowe sery wpływają znakomicie na sprawne funkcjonowanie naszego organizmu, przyczyniają się do poprawy kondycji skóry, wspomagają przemianę materii, a także poprawiają humor i poziom energii. W związku z tym sery pleśniowe warto uwzględnić w swojej diecie nie tylko na wyjątkowe okazje, ale i na co dzień.