

Περιεκτικότητα τυριών σε επιλεγμένα θρεπτικά συστατικά. Οι τιμές αφορούν μέσους όρους από αναφορές στη διεθνή επιστημονική βιβλιογραφία (πιστοποιημένες εργαστηριακές αναλύσεις), και από επίσημα ενημερωτικά δελτία των Ελληνικών Επιχειρήσεων τυροκομικών προϊόντων.

ΕΙΔΟΣ ΤΥΡΙΟΥ (στα 100 gr)	Ασβέστιο mg	Νάτριο mg	Λίπος %	Πρωτεΐνες gr
Γραβιέρα	1000	700	32.3	30.0
Φέτα (παραδοσιακή)	460	1000	21.3	15.5
Edam / Gouda / Κασέρι	720	820	27.5	25.0
Cheddar	670	650	33.8	24.0
Mozzarella	500	630	22.3	22.2
Cottage	70	380	4.3	11.1
Κεφαλοτύρι / Παρμεζάνα	1100	1800	31.0	28 → 37.4
Provolone / Μετσοβόνα	750	880	26.6	25.6
Romano / Pecorino	1060	1530	29.0	30.8
Roquefort	660	1800	30.6	21.5
Mascarpone	150	45	42.0	7.0
Emmental	800	280	29.0	27.8
Camembert	390	840	24.3	19.8
Ricotta	210	85	13.0	11.3
Κατίκι Δομοκού	150	400	13.0	10.0

#### ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ / ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ :

1. Τα σκληρά τυριά φαίνεται να υπερέχουν σε σημαντικό βαθμό από τα υπόλοιπα.
2. Οι συστάσεις κατανάλωσης που προτείνω αφορούν κατά βάση τη Γραβιέρα, το Emmental και το Κεφαλοτύρι.
3. Σύμφωνα με τον Κώδικα Τροφίμων και Ποτών, **τυρί** ορίζεται «*Το προϊόν που προκύπτει από την πήξη του γάλακτος με την δράση πτυϊάς ή ενζύμων, την αποστράγγισή του για αποβολή του τυρογάλακτος και την ωρίμανσή του*». Υπάρχουν περίπου 500 διαφορετικές ποικιλίες τυριών σύμφωνα με το *International Dairy Federation*. Αυτές οι ποικιλίες ταξινομούνται ως προς το χρόνο ωρίμανσης, την υφή (δομή), το λίπος, την προέλευση του γάλακτος, τον τόπο προέλευσης, την υγρασία κ.ά.
4. Η διατροφική σύνθεση των τυριών ποικίλει ανάλογα με το είδος (ή μίγμα) γάλακτος που χρησιμοποιείται (κατσικίσιο, πρόβειο, αγελαδινό). Η θρεπτικότητα του τυριού εξαρτάται από την περιεκτικότητά του σε λίπος, πρωτεΐνη και ασβέστιο. Το τυρί τύπου *Ricotta* είναι υψηλής περιεκτικότητας σε ορό γάλακτος.