

# آشنایی با ارزش غذایی پنیر سنتی لور

اردیبهشت 5، 1393

[به گزارش سایت خبری تحلیلی نگاه روز](#)، لور یا لورک، فرآورده سنتی حاصل از آب پنی؛ لور نوعی فرآورده لبنی است که آب پنیر را که مایه پنیر زده باشند و آب آن خارج شده باشد.

معمولا اگر شیر گوسفند یا گاو، جوشانده شود مایعی سفیدرنگ مانند پنیر به دست می‌آید که آن را لور گویند. حرارت استفاده شده باید تند باشد که آب زود جوش بیاد و ته نگیرد، و به محض جوش آمدن مقداری آب سرد در آن میریزیم تا کل لور موجود در آب پنیر بدست بیاد و از بین نرود. پنیر لور یک پنیر کم نمک و کم چربی است. این پنیر به واسطه بالا بودن میزان اسیدهای آمینه ضروری در آن آلفا-لاکتالبومین از نظر ارزش تغذیه‌ای منحصر بفرد است و از آنجا که کم کالری است و چربی آن از خامه و سرشیر بسیار کمتر است میتواند جایگزین این محصولات شود و افرادی که از چربی پرهیزی دارند می‌توانند آن را به جای فرآورده‌های چرب شیر مصرف نمایند پنیر لور که بعضی‌ها به آن پنیر ترش یا پنیر کوتیج هم می‌گویند، سرشار از پروتئین و کلسیم است و به همین دلیل مصرف آن می‌تواند تا مدت‌ها شما را سیر نگه دارد. اگر پنیر لور را با میوه‌های تازه فصل ترکیب کنید، یک غذای بسیار مغذی و پرانرژی برای وعده صبحانه تان خواهید داشت پنیر لور یک پنیر ارزان است و در دسرها و شیرینی نیز استفاده میشود. این فرآورده حاوی مقدار زیادی مواد مغذی مانند لاکتوز، چربی و پروتئین‌های محلول در آب پنیر بوده و به دلیل حضور مقادیر قابل ملاحظه‌ای از پروتئین‌ها، یک ماده مغذی و سهل الهضم است. همچنین وجود مقادیر زیادی از اسیدهای آمینه ترئونین، والین، لوسین، ایزولوسین و سیستئین، آن را از نظر ترکیب با آلبومین تخم مرغ قابل مقایسه می‌نماید.

## خواص و ارزش غذایی لور

لور به واسطه بالا بودن میزان اسیدهای آمینه ضروری در آلفالاکتالبومین موجود در آب پنیر، از لحاظ ارزش تغذیه‌ای منحصر به فرد است. این فرآورده حاوی مقدار زیادی مواد مغذی مانند لاکتوز، چربی و پروتئین‌های محلول در آب پنیر بوده و به دلیل حضور مقادیر

قابل ملاحظه‌ای از پروتئین‌ها، یک ماده مغذی و سهل الهضم است. همچنین وجود مقادیر زیادی از اسیدهای آمینه ترئونین، والین، لوسین، ایزولوسین و سیستئین، آن را از نظر ترکیب با آل‌بومین تخم مرغ قابل مقایسه می‌نماید. از آنجایی که کالری آن کم است و چربی آن از خامه و سرشیر بسیار کمتر می‌باشد بنابراین می‌تواند جایگزین این محصولات شده و افرادی که از چربی پرهیز دارند می‌توانند آن را به جای فرآورده های چرب شیر مصرف نمایند.

پنیر لور به دلیل نمک کم برای افرادی که دارای فشار خون هستند مفید می‌باشد. این پنیر به دلیل چربی کمی که دارد برای افرادی که به چربی حساسیت دارن مفید می‌باشد.

## انواع لور

لورتازه از جوشاندن پنیر به دست می‌آید.

**لور چنگی:** به لور تازه مقداری نمک می‌زنند و در خیک می‌ریزند.

**لور خشک:** با خشکاندن لور در مقابل آفتاب و تورق آن، لور خشک به دست می‌آید.

**لور رهون:** لور در هنگام خشک کردن در سینی روغن پس می‌دهد که لور رهون (روغن لور) نام دارد. این ماده فقط مصرف دارویی دارد و در درمان رماتیسم استفاده می‌شود.

**لور آرشه:** از لور تازه بدون نمک آرشه ای درست میکنند که به آن لور آرشه گویند.

## منابع

1- بارانی، ح. (1385). راهکارهای بومی برای تنوع بخشیدن به محصولات و کاهش ضایعات در فرآوری لبنیات (مطالعه موردی: زنجیر تولید فراورده های لبنی در بین رمه گردانان البرز شرقی)، شانزدهمین کنگره ملی صنایع غذایی ایران، اولین کنگره منطقه‌ای، دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان.

2- ترکمان، م. (1369). آشنایی با جامعه عشایری ایران، شرکت چاپ و نشر ایران، تهران.

3- احسانی، ع.، محمودی، ر.، فیض‌الله بیگی، ح.، رئیسی، م.،

هاشمی، م.، رضائیان، الف، زارع، پ. (1391). مطالعه اثرات بهداشتی مونولورین در لورک (غذای سنتی حاصل از آب پنیر)، فصلنامه علوم و صنایع غذایی، دوره 9، شماره 37، صفحات 93-99.

**فاطمه صمدزاده**