Margarin: štetan za zdravlje?

Autor Administrator

Maslac ili margarin?

Ovo
je jedan od onih tekstova (ovoga puta nepoznatog autora), koje dobivamo od prijatelja s preporukom da ih
svakako proslijedimo dalje, jer su navodno, u funkciji otkrivanja istine i za opæe dobro. Ovdje se govori o štetnim posljedicama konzumiranja margarina i
prednostima maslaca. Kako se radi o namirnicama koje su nam svakodnevno na
stolu, ne možemo biti ravnodušni prema tom pitanju. Zanimljivo je, a je
li realno, sami provjerite, prosudite, i izaberite (Ur.)

*
* *

Margarin
je izvorno stvoren radi debljanja purana. Kad je izazvao pomor purana, ljudi
koji su uložili novac u istraživanja,
željeli su vratiti uloženo. Dodali su margarinu žutu boju, a potom razlièite okusne tvari i poèeli prodavati
ljudima kao zamjenu za maslac.

Koja
su razlike između margarina i maslaca?

I
margarin i maslac imaju približno istu kalorijsku vrijednost.

Ali,
konzumiranje margarina može poveæati srèane bolesti kod žena za 53% u odnosu na
konzumiranje maslaca, kako to navodi najnovije istraživanje Harvard Medicala.

O
maslacu...

Maslac
je nešto bogatiji zasiæenim masnoæama (8 grama) u odnosu na margarin (5 grama).

Jedenje
maslaca poveæava apsorpciju mnogih drugih hranjivih tvari iz drugih namirnica.

Maslac
ima mnoge hranidbene prednosti, dok ih margarin ima svega nekoliko – a i to zahvaljujuæi tvarima koje su dodane u njega!

Maslac
je mnogo ukusniji od margarina i može pojaèati i poboljšati okus druge hrane.

Maslac
je dio prehrane stoljeæima, dok je margarin ušao u uporabu prije nepunih 100 godina.

O
margarinu...

Vrlo
mu je visok sadržaj masnih kiselina.

Utrostruèuje
pogibao od oboljenja srèanih žila.

Poveæava
ukupan kolesterol i LDL (loši kolesterol) te smanjuje HDL (dobar kolesterol).

Poveæava
peterostruko pogibelj od raka.

Smanjuje
kakvoæu majèinoga mlijeka.

Smanjuje
imunitet i imune reakcije organizma.

Smanjuje
proizvodnju inzulina.

I
sada jedna zanimljiva èinjenica: margarine
je tek jednu molekulu udaljen od toga da bude plastika... I ima 27 sastojaka kao i BOJE!

Veæ
i ove èinjenice dovoljne su za izbjegavanje margarina do konca života, kao i

svega ostalog što je hidrogenizirano (što znaèi da je dodan vodik, mijenjajuæi time molekularnu strukturu dotiène tvari...).

Poslužite
se i sami pokusom:

Kupite
kutiju margarina i ostavite je otvorenu u garaži ili na nekom sjenovitom mjestu. Nakon nekoliko dana, zamijetit æete nekoliko pojedinosti:

-
ni jedna muha, pa èak ni one dosadne sitne voæne mušice, ne æe ni priæi margarinu

-
margarin se ne æe pokvariti ni promijeniti miris, a to zato jer nema hranidbene vrijednosti. I ništa ne æe narasti na njemu: ni gljivice, ni plijesni... Èak ni oni siæušni mirkoorganizmi ne æe na margarinu naæi podlogu na kojoj bi se udomili. A zašto? Zato jer je margarin gotovo plastika. Biste li rastopili svoju plastiènu posudu i namazali je na svoju plošku kruha