

# 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 prosljedimo 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 neštetniji bogatiji zasiæenim masnoæama (8 grama) u odnosu na margarin (5 grama).

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

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

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

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

O  
margarinu...

Vrlo  
mu je visok sadržaj masnih kiselina.

Utrostručuje  
pogibao od oboljenja srčanih žila.

Povećava  
ukupan kolesterol i LDL (loš kolesterol) te smanjuje HDL (dobar kolesterol).

Povećava  
petostruko pogibelj od raka.

Smanjuje  
kakovost majčinoga mlijeka.

Smanjuje  
imunitet i imune reakcije organizma.

Smanjuje  
proizvodnju inzulina.

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

Već  
i ove činjenice dovoljne su za izbjegavanje margarina do konca života, kao i

svoga ostalog &scaron;to je hidrogenizirano (&scaron;to 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 mu&scaron;ice, ne æe ni priæi margarinu

-  
margarin se ne æe pokvariti ni promijeniti miris, a to zato jer nema hranidbene vrijednosti. I ni&scaron;ta ne æe narasti na njemu: ni gljivice, ni plijesni... Èak ni oni siæu&scaron;ni mikroorganizmi ne æe na margarinu naæi podlogu na kojoj bi se udomili. A za&scaron;to? Zato jer je margarin gotovo plastika. Biste li rastopili svoju plastiènu posudu i namazali je na svoju plo&scaron;ku kruha