



تغذیه کره بخوریم یا مارگارین؟

متخصصان تغذیه توصیه کرده‌اند که «مارگارین» به خاطر داشتن چربی و کالری کمتر، جایگزین مناسب‌تری برای کره است.

متخصصان تغذیه توصیه کرده‌اند که «مارگارین» به خاطر داشتن چربی و کالری کمتر، جایگزین مناسب‌تری برای کره است. به گزارش ایسنا، در بررسی اخیری که از سوی متخصصان دانشگاه هاروارد انجام شده، عکس این توصیه ثابت شده است با این توضیح که هر چند کره و مارگارین هر دو منابعی از چربی محسوب می‌شوند، اما حاوی انواع مختلفی از چربی هستند که توجه به آن‌ها در انتخاب گزینه سالم‌تر حائز اهمیت است.

به گزارش شبکه خبری تورنتونیوز متخصصان دانشگاه هاروارد در این باره اظهار کردند: مارگارین می‌تواند جایگزین کره باشد و حاوی چربی‌های اشباع شده است. این چربی‌ها وقتی هیدروژن حرارت می‌بینند جهت سفت‌تر شدن روغن‌های گیاهی تولید می‌شوند. اغلب گفته می‌شود که مارگارین حاوی چربی‌های چند زنجیره‌ای اشباع نشده شامل امگا - 3 و امگا - 6 است که اسیدهای چرب ضروری هستند، اما بدن نمی‌تواند آن‌ها را تولید کند. ولی از سوی دیگر برای تولید مارگارین دمای بالایی نیاز است که ویتامین E و سایر ریزمغذی‌های باقی‌مانده در روغن را تخریب می‌کند.

محصول نهایی، حاوی اسیدهای چربی ترانس است که سبب افزایش التهاب در بدن می‌شود. یکی از فاکتورهای برتری مارگارین این است که می‌تواند به کاهش کلسترول خون کمک کند و بنابراین محافظی در برابر بیماری‌های قلبی - عروقی و سکنه مغزی محسوب می‌شود.

اما تفاوت کره با مارگارین چیست؟ هم کره و هم مارگارین حاوی مقادیر یکسانی کالری هستند، اما در عوض کره دارای چربی‌های طبیعی است که برای تقویت استخوان‌ها ضروری هستند و مزایای تغذیه‌ای فراوانی دارد. در حالی که مصرف زیاد مارگارین می‌تواند بیماری‌هایی مثل آرتрит و کولیت را تشدید کند. به علاوه مواد سفت کننده‌ای که در تولید مارگارین استفاده می‌شوند، شامل نیکل و کادمیوم هستند که نیکل یک فلز سمی است و در صورت مصرف زیاد به ریه‌ها و کلیه‌ها آسیب می‌رساند. کادمیوم هم جزو سمی‌ترین عناصر سنگین بوده و در صورت مصرف زیاد با بیماری‌های جدی مثل تصلب شرائین و فشار خون بالا ارتباط دارد.

این مطالعه که در دانشگاه هاروارد انجام شده همچنین نشان داد: رژیم غذایی حاوی چربی ترانس زیاد، خطر حمله قلبی را دو برابر افزایش می‌دهد و از طول عمر می‌کاهد، اما راه‌حل چیست؟

متخصصان تاکید دارند: بهترین کار کنترل میزان کلسترول خون است که با خوردن متعادل از هر چیز و عدم زیاده‌روی و افراط در مصرف آن امکان پذیر می‌شود. تمام محصولات همچون تخم مرغ، شیر خامه‌دار و غیره حاوی مواد معدنی و پروتئین‌هایی هستند که برای سلامت استخوان‌ها ضروری‌اند و عدم مصرف آن‌ها پیامدهای خطرناکی برای بدن در پی خواهد داشت.