



کره گیاهی بهتر است یا کره لبنی؟

سال‌هاست که کره از نظر متخصصان تغذیه و پزشکان، دشمن قلب شناخته می‌شود. به همین دلیل در سال‌های اخیر نسل جدید و به اصطلاح رژیمی این فرآورده با نام کره گیاهی یا مارگارین پا به بازار عرضه گذاشته است.

جام جم آنلاین: سال‌هاست که کره از نظر متخصصان تغذیه و پزشکان، دشمن قلب شناخته می‌شود. به همین دلیل در سال‌های اخیر نسل جدید و به اصطلاح رژیمی این فرآورده با نام کره گیاهی یا مارگارین پا به بازار عرضه گذاشته است. این محصول در ابتدا طرفداران زیادی به خود جلب کرد، ولی با گذشت اندک زمانی به توصیه همان متخصصانی که مصرف زیاد کره لبنی را منع کرده بودند، مصرف زیاد این محصول نیز محدود شد، اما پرسش اینجاست چگونه می‌توان از یک گیاه، کره تهیه کرد؟ کره‌ای که پایه گیاهی دارد چرا باید دارای محدودیت مصرف باشد؟ مگر گیاهی بودن این محصول دلیل بر فقدان کلسترول، چربی‌های اشباع و کالری آن نیست؟

کره گیاهی واقعیت دارد

به کره‌ای که از روغن گیاهی تهیه می‌شود، مارگارین می‌گویند. مارگارین خواص ظاهری و فیزیکی مشابه با کره لبنی دارد، ولی پایه اصلی آن شیر نیست. این محصول اغلب از انواع روغن‌های نباتی چون ذرت، آفتابگردان، سویا و کتان به همراه برخی افزودنی‌ها تهیه می‌شود.

معمولاً برای تهیه مارگارین بعد از آن‌که روغن را تحت فشار و به وسیله حلال‌های شیمیایی از گیاهان روغنی استخراج کردند، طی فرآیندهای حرارتی، عملیات تصفیه، بوگیری و رنگبری روی آن انجام می‌دهند و برای آن‌که قوامی مشابه کره یابد، آن را هیدروژنه یا جامد می‌کنند. سپس با افزودن ترکیباتی چون شیرخشک بدون چربی، طعم‌دهنده‌های مصنوعی، امولسی‌فایر، برخی ویتامین‌های ضروری چون A و D و نمک، روغن هیدروژنه به کره گیاهی تبدیل می‌شود.

ارزش تغذیه‌ای کره گیاهی

این کره فاقد ویتامین‌های موجود در شیر بوده و از لحاظ املاحی چون آهن، روی و مس فقیر است. البته این کره خواص تغذیه‌ای روغن‌های گیاهی را داراست، ولی به دلیل فرآیندهای حرارتی تا حدود زیادی از ریزمغذی‌هایش کاسته می‌شود.

به همین دلیل برای آن‌که این محصول را از نظر تغذیه‌ای مشابه کره لبنی کنند با افزودن ویتامین‌هایی چون A و D آن را غنی و با افزودن طعم‌دهنده و مواد رنگی طعم و مزه مخصوص کره را در آن ایجاد می‌کنند. خوب است بدانید امولسی‌فایر، ترکیبی است که جهت جلوگیری از دو فاز شدن و ایجاد پایداری به این کره افزوده می‌شود و نمک نیز به دلیل جلوگیری از فعالیت و رشد باکتری‌ها و میکروارگانیسم‌ها و همچنین افزایش زمان ماندگاری در این محصول کاربرد دارد. نمک این محصول می‌تواند تا حدودی برای افراد مبتلا به پرفشاری خون در دسرساز باشد.

کره گیاهی حاوی کالری و کلسترول است

مارگارین برعکس آنچه تصور می‌شود، کم کالری یا فاقد انرژی نیست. مارگارین معمولی مانند کره لبنی حاوی 80 درصد چربی بوده و از نظر تولید میزان انرژی هیچ تفاوتی با کره ندارد. تنها تفاوت این دو محصول در نوع چربی گیاهی و حیوانی آنهاست. هر دو نوع چربی در هر گرم حاوی 9 کالری انرژی هستند.

نکته مهم‌تر، اسیدهای چرب ترانس این محصول است. به دلیل آن‌که اسیدهای چرب غیراشباع روغن‌های گیاهی طی فرآیندهای حرارتی و هیدروژنه به چربی‌های اشباع تبدیل و از فرم طبیعی خود خارج می‌شوند، بر میزان چربی اشباع ترانس محصول تولیدی افزوده شده و مصرف زیاد آن می‌تواند موجب افزایش کلسترول بد خون شود و برای بیماران قلبی-عروقی، کبدی و مبتلایان به تری‌گیلیسیرید و کلسترول بالا مضر باشد.

از طرفی مصرف طولانی مدت اسیدهای چرب ترانس می‌تواند با تضعیف سیستم ایمنی بدن، التهاب و واکنش‌های آلرژیک را در مصرف‌کننده ایجاد کند.

کره لبنی، طبیعی‌تر از کره گیاهی است

موضوع دیگر یون نیکلی است که در زمان هیدروژنه یا جامد کردن، به محصول اضافه می‌شود. نیکل نوعی فلز سمی است که نقش کاتالیز است یا تسریع‌کننده فعل و انفعالات شیمیایی را طی فرآیند هیدروژناسیون ایفا می‌کند.

این یون اگر در انتهای فرآیند به طور کامل از محصول جدا نشود، مصرف آن در درازمدت می‌تواند باعث بالا رفتن احتمال ابتلا به ناراحتی‌های ریوی، کلیوی و فشار خون شود.

در ضمن اگر محصول بیش از حد هیدروژنه و سفت شود، قابلیت هضم و جذب آن کاهش می‌یابد و مصرف‌کننده را دچار اختلالات گوارشی خواهد کرد. اما خوب است بدانید این موضوع در مورد کره لبنی صدق نمی‌کند.

چون چربی شیر اشباع و از همان ابتدا به صورت جامد از شیر گرفته شده و نیازی به هیدروژنه شدن ندارد و طبیعی‌تر از کره گیاهی به دست می‌آید.

فاخره بهبهانی

جام‌جم