



مصرف زیاد کره گیاهی برای بیماران قلبی مضر است

کارشناس تغذیه دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه «امروزه کره گیاهی یا مارگارین به دلیل اینکه دارای چربی های چند غیر اشباعی بوده و فاقد کلسترول است جایگزین مناسبی برای کره حیوانی شناخته شده است.» گفت: «افرادی که در معرض ابتلا به بیماریهای مزمن به ویژه قلبی و عروقی هستند مصرف کره گیاهی به مقدار بسیار کم توصیه می شود زیرا کره گیاهی حاوی اسیدهای چرب ترانس است.»

سلامت نیوز: کارشناس تغذیه دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه «#171؛ امروزه کره گیاهی یا مارگارین به دلیل اینکه دارای چربی های چند غیر اشباعی بوده و فاقد کلسترول است جایگزین مناسبی برای کره حیوانی شناخته شده است.» گفت: «#171؛ افرادی که در معرض ابتلا به بیماریهای مزمن به ویژه قلبی و عروقی هستند مصرف کره گیاهی به مقدار بسیار کم توصیه می شود زیرا کره گیاهی حاوی اسیدهای چرب ترانس است.»

فرزانه صادقی قطب آبادی در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز گفت: «#171؛ کره حیوانی محصولی لبنی است که از شیر یا خامه تهیه می شود و از چربی و پروتئین شیر و آب تشکیل می گردد و در فرآوری آن از شیر تازه گاو، 82 درصد آن چربی، 16 درصد آب و 2 درصد املاح شیر استفاده می شود.

هر چند کره بیشتر از شیر گاو بدست می آید ولی شیر سایر پستانداران مانند گوسفند و بز نیز قابلیت تولید کره را دارا هستند.» وی در ادامه اظهار داشت: «#171؛ کره حیوانی دارای میزان زیادی از ویتامینهای محلول در چربی مانند A و D است که در پخت و پز مانند محصولات نانی، سس ها، سرخ کردن و صبحانه مورد استفاده قرار می گیرد.

کره در حقیقت یک امولسیون آب در چربی است که در آن پروتئین های شیر نقش امولسیفایر را ایفا می نمایند. کره حیوانی در دمای یخچال جامد و در دمای اتاق ذوب و نرم می شود، این محصول دارای اسیدهای چرب اشباع و کلسترول بالایی است.»

کارشناس تغذیه دفتر بهبود تغذیه جامعه گفت: «#171؛ امروزه کره گیاهی یا مارگارین به دلیل اینکه دارای چربی های چند غیر اشباعی بوده و فاقد کلسترول است جایگزین مناسبی برای کره حیوانی شناخته شده است.

کره گیاهی از جامد کردن روغنهای مایع با روش خاص و افزودن عطر و طعم کره بدست می آید که به زبان انگلیسی اصطلاحاً به آن مارگارین گویند. این محصول در حقیقت امولسیونی از آب یا شیر در مخلوطی از روغن ها و چربی های گیاهی بوده و در تهیه بسیاری از غذاها نقش دارد و فاقد کلسترول، ویتامینها و املاح موجود در کره حیوانی است.»

وی افزود: «#171؛ از نظر ارزش تغذیه ای مارگارین به دو عامل مقدار چربی و نوع چربی (اشباعیت ترانس) بستگی دارد و باید گفت مارگارین اسیدهای چرب غیراشباع بیشتری در مقایسه با کره دارد و بیشتر مستعد ذوب شدن در دمای اتاق است.

کره گیاهی برای پخت و پز معمولی و در حرارت کم بسیار مناسب خواهد بود اما به دلیل پایین بودن مقاومت، استفاده در حرارت های بالا مانند سرخ کردن توصیه نمی شود.»

فرزانه صادقی قطب آبادی گفت: «#171؛ برای پی بردن به تفاوت کره و مارگارین باید توجه داشت که هر دو امولسیونی از 16 درصد آب و 82 تا 85 درصد چربی هستند با این تفاوت که چربی کره از نوع چربی حیوانی موجود در شیر و چربی مارگارین از روغن های نباتی جامد شده است، در نتیجه میزان اسیدهای چرب اشباع مارگارین از کره کمتر است ضمن اینکه امروزه انواع مختلفی از مارگارین با درصدهای مختلف چربی تهیه می شود و انواع مارگارین کم چرب (با حدود 20 درصد چربی) هم تولید می شود.

مقدار انرژی کره و مارگارین های متداول (80% درصد چربی) مشابه هستند. هر 100 گرم آنها با حدود کمتر از 90 کیلو کالری انرژی تولید می نماید.»

وی خاطرنشان کرد: «#171؛ برای کودکان، نوجوانان و افراد سالم مصرف کره حیوانی در حد متعادل توصیه می شود و افرادی که در معرض ابتلا به بیماریهای مزمن به ویژه قلبی و عروقی هستند مصرف کره گیاهی به مقدار بسیار کم توصیه می شود زیرا کره گیاهی حاوی اسیدهای چرب ترانس است و همچنین توصیه می شود از مارگارین های نرم و سبک استفاده نمایند تا چربیهای اشباع کمتری را دریافت نمایند.»