

Co jeść – masło czy margarynę?

Trzeba pamiętać, że obie rzeczy bez problemu możemy użyć do tych samych czynności – możemy smażyć na maśle lub margarynie, czy smarować nią chleb. Dlatego nie będzie żadnego problemu aby wybrać jedną z tych rzeczy, a drugą całkowicie wyeliminować ze swojej diety. Ale co wybrać?

Proces powstawania

Masło powstaje w bardzo prosty i naturalny sposób dlatego łatwo je zrobić nawet samodzielnie w domu na co też wiele osób się decyduje. Trochę inaczej jest z margaryną – są to oleje roślinne, które najpierw trzeba utwardzić aby zyskały stałą konsystencję, a za to odpowiadają już odpowiednie substancje chemiczne.

Wpływ na zdrowie

Masło przez wiele lat było deprecjonowane przez medycynę, głównie cholesterol, który się w nim znajduje obwiniany był za wszelkiego rodzaju choroby serca. Samo masło zostało ponownie przebadane dość niedawno temu bo w 2010 roku i wyniki badań przeprowadzone przez American Society for Nutrition wskazały, że masło **nie ma powiązania z chorobami sercowo-naczyniowymi**. Sam cholesterol też został trochę “odczarowany” Więc jeśli nie masz żadnych przeciwwskazań medycznych nie powinnaś bać się o spożywanie masła.

Jak jest natomiast z margaryną? Są reklamowane jako “0 cholesterolu”, aczkolwiek już ten mit został obalony i sam cholesterol okazał się nie być taki zły. Nie wiem czy wiecie, ale margaryna powstaje w procesie uwodorniania, czyli jest poddawana wysokiej temperaturze w niskim ciśnieniu, a do tego potrzebne są katalizatory takie jak nikiel, miedź, pallad, żelazo. Nie brzmi apetycznie, prawda? W ten sposób powstają tłuszcze trans, które są niebezpieczne dla zdrowia. **Nienasycone kwasy tłuszczowe typu trans**, to izomery powstałe w wyniku uwodornienia (utwardzenia) olejów roślinnych, czyli podczas procesu takiego jakemu poddawana jest podczas produkcji margaryna. Oczywiście znajdziemy je również gdzieś indziej, np. w mięsie – ale powinniśmy ogólnie ograniczać ich spożycie jeśli jest to możliwe. Dodatkowo margaryny pozwalają zmniejszyć poziom cholesterolu tak jak zapewniają o tym reklamy i jest to prawdą. Niestety zmniejsza poziom zarówno tego złego jak i dobrego cholesterolu.

Zawartość składników odżywczych

Zawartość składników odżywczych zarówno w maśle jak i margarynie przedstawia ta tabela z serwisu grasmakow.pl.

Zawartość składników odżywczych w 100 g	Masło Extra	Masło Śmietankowe	Margaryna
Energia (kcal)	735	659	710
Białko (g)	0,7	1,1	0,3
Tłuszcze (g)	82,5	73,5	80
Węglowodany (g)	0,7	1,1	0,4
Witamina A (µg)	814	724	900
Witamina D (µg)	0,8	0,7	7,5
Witamina E (mg)	2,5	2,3	14
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	54,7	50,3	23,5
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (g)	22,4	18,3	36,5
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (g)	1,2	1,2	17,3
Cholesterol (mg)	248	220	1

Przeciwwskazania lekarskie

Z obecnym stanem wiedzy medycyny margaryna nie jest zalecana do spożywania przez małe dzieci, ponieważ cholesterol jest niezbędny do budowy i rozwoju układu nerwowego. Nie zaleca się również jej kobietom w ciąży czy karmiącym. Masło nie posiada takich przeciwwskazań – porady lekarza wymaga jedynie sytuacja, w której osoba ma podwyższony poziom cholesterolu i wtedy dieta powinna być uzgodniona z lekarzem.