

# MARGARINA

Material cules de Maria Robertson

Margarina, un aliment preferat de majoritatea populației datorită prețului mai redus și a cantității reduse de colesterol comparativ cu untul, se dovedește a fi un adevărat inamic al sănătății noastre.

Margarina a fost introdusă în alimentație odată cu lipsa de unt în timpul celui de-al doilea război mondial. Pentru prima dată untul sintetic a fost fabricat în S.U.A., prin încălzirea unor uleiuri vegetale la peste 190°C. A urmat hidrogenarea uleiurilor, iar drept catalizator pentru a se întări s-a adăugat nichel. Ceea ce s-a obținut, este un substituent solid al grăsimilor naturale cu o structura moleculară asemănătoare plasticului.

Pentru cei mai mulți dintre consumatori, margarina a constituit o șansă de a trăi mai sănătos, ea fiind considerată un aliment vegetal inofensiv. Din acest motiv și din cauza prețului mai scăzut decât al untului, ea a intrat în consumul zilnic al majorității populației.

În plus, în țările în care există o profundă credință religioasă, în care posturile alimentare creștine sunt respectate de un număr mare de locuitori, margarina s-a dovedit salvatoare.

Fără îndoială, organismul nostru are nevoie de grăsimi. Acestea conțin acizi grași esențiali cu un rol esențial în menținerea unor funcții vitale ale organismului. Printre altele, acești acizi contribuie la refacerea membranelor celulare, precum și la menținerea unei stări foarte bune a vaselor sanguine. Globulele albe în special, acești soldați ai sistemului imunitar, sunt dependente de existența în organism a acizilor grași, de preferință naturali (uleiul de măsline, untul, alunele, semințele oleaginoase etc) și nu de grăsimile hidrogenate cu care se încearcă substituirea lor.

De asemenea, celulele cardiace au nevoie de grăsimi naturale, numai acestea conținând carnitina – o substanță cu rol esențial pentru a transforma grăsimile în «combustibil» pentru celulele cardiace.

Pentru a îmbunătăți mirosul, gustul și consistența margarinei, la sfârșitul anilor 80 s-au adăugat E-urile, niște aditivi sintetici. S-a obținut astfel din margarină un «coctail» de substanțe chimice mult mai nociv decât înainte.

Astfel margarina predispune și poate declanșa boli alergice, gastrite, sinusită, boli catarale și cancer, mai ales hepatic, pancreatic și al colonului.

Pe drept cuvânt ne punem întrebarea, ce să mâncăm ?

Cele mai bune surse de acizi grași esențiali sunt alimentele vegetale : nucile, migdalele, semințele de floarea soarelui și de dovleac, alunele și arahidele neprăjite, semințele de susan și pasta de susan, nuca de cocos, măslinile. Se pot introduce în consumul zilnic uleiuri vegetale naturale, obținute prin presare la rece, în special uleiul de măsline.

Pentru gătit, cele mai bune uleiuri sunt cele obținute prin presare la rece din floarea soarelui, măsline, porumb, soia.

Grăsimile hidrogenate sau parțial hidrogenate, maioneza din comerț sau margarina este bine să fie pe cât posibil evitate și chiar excluse complet din alimentație. Este recomandabil să vă feriți de produsele de patiserie și de cofetărie din comerț (conțin margarină).

Respectând aceste recomandări, aveți șansa de a rămâne sănătoși.