

کره گیاهی یا حیوانی؟

کره گیاهی یا مارگارین، به کره‌ای گفته می‌شود که از روغن گیاهی تهیه شود. مارگارین از نظر ظاهری شبیه کره لبنی است ولی پایه آن شیر نیست، بلکه اغلب از انواع روغن‌های نباتی مثل ذرت، آفتابگردان، سویا و کتان به اضافه برخی افزودنی‌ها تهیه می‌شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، مارگارین از نظر داشتن املاحی مثل آهن، روی و مس فقیر است. البته مارگارین خواص تغذیه‌ای روغن‌های گیاهی را دارد ولی در طول فرایندهای حرارتی تا حد زیادی، ریز مغذی‌هایش کاسته می‌شوند و برای اینکه آن‌را شبیه کره لبنی کنند، به آن طعم دهنده و مواد رنگی و ویتامین‌هایی مثل A و D اضافه می‌کنند. مارگارین انواع مختلفی دارد و اگر نوع خوب آن که به صورت مایع است استفاده شود به مراتب بهتر خواهد بود بدلیل سلامت بیشتر.

این کره بر خلاف تصور، کم‌کالری یا کم‌انرژی نیست. بلکه مثل کره لبنی ۸۰٪ چربی دارد و از نظر میزان انرژی هیچ فرقی با کره لبنی ندارد. هر دو کره امولسیون از ۱۶٪ آب و ۸۲-۸۵٪ چربی می‌باشند. تنها تفاوت این دو نوع در چربی گیاهی و حیوانی آنهاست. چربی کره از نوع چربی حیوانی موجود در شیر و چربی مارگارین از روغن‌های نباتی جامد است. هر دو نوع چربی در هر گرم حاوی ۹ کالری انرژی هستند.

اسید چرب اشباع در کره لبنی است که کلسترول بد خون را بالا می‌برد. همان‌طور که می‌دانیم کلسترول اضافی با رسوب در عروق بدن باعث تنگی شریان‌ها می‌شود و خون‌رسانی به اعضای بدن را مختل می‌کند. بنابراین اگر به کلسترول بالا مبتلا هستید، مصرف کره لبنی را فراموش کنید و ترجیحاً کره مارگارین مصرف کنید.

در کل می‌توان گفت اگر مشکل خاصی ندارید و پزشک خوردن کره را برایتان ممنوع نکرده است، مصرف روزانه آن مشکلی برایتان ایجاد نمی‌کند، ولی مراقب میزان مصرف باشید که دچار اضافه وزن نشوید. بهترین توصیه ما این است که تا جای ممکن مصرف کره لبنی و مارگارین را محدود کنید و به جای آن‌ها از انواع کره‌های آجیل‌ها و یا کره‌های دانه‌ها استفاده کنید که سالم‌تر و مفیدتر هستند.