

## Μαργαρίνη vs. Βούτυρο

Για χρόνια τώρα, η μαργαρίνη προωθείτε σαν το υγιεινό εναλλακτικό του βουτύρου. Το βούτυρο ήταν γνωστό για την περιεκτικότητά του σε χοληστερίνη και κορεσμένα λίπη που υψώνουν τα επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα και συνάμα αυξάνουν τις πιθανότητες για καρδιοπάθειες. Λόγω του ότι η μαργαρίνη φτιάχνεται από ακόρεστα φυτικά λίπη θεωρείτο καλύτερη για την καρδιά.



Δυστυχώς όμως οι έρευνες απέδειξαν πως αυτό δεν είναι κατ' ανάγκη σωστό. Μερικά είδη μαργαρίνης, ειδικά οι σκληρές – είναι χειρότερα από το βούτυρο. Αυτό για τον λόγο ότι οι μαργαρίνες αυτές περιέχουν λίπη του τύπου τρανς που είναι βλαβερά για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Άρα, τι πρέπει να διαλέγουμε για κατανάλωση; Η καλύτερη επιλογή είναι τα φυτικά έλαια ή η μαλακή μαργαρίνη η οποία δεν έχει λίπη τύπου τρανς ή που δεν είναι υδρογονοποιημένη. Μετά έρχεται το βούτυρο και τελευταία επιλογή σας πρέπει να είναι οι κανονικές μαργαρίνες.

Ο πίνακας πιο κάτω θα σας βοηθήσει να ξεχωρίσετε τα διάφορα λίπη που βρίσκουμε στη διατροφή μας.

ΛΙΠΗ ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ			
Είδος λίπους	Κυριότερες πηγές	Κατάσταση σε θερμοκρασία δωματίου	Επίδραση στα επίπεδα χοληστερίνης
Μονο-ακόρεστα	Ελιές, ελαιόλαδο, canola oil, φιστικέλαιο, αμύγδαλα, φιστίκια, και άλλοι ξηροί καρποί, αβοκάντο	Υγρά	Χαμηλώνουν το LDL και ψηλώνουν το HDL
Πολυ-ακόρεστα	Αραβόσιτος, σόγια, ηλιανθέλαιο, ψάρι	Υγρά	Χαμηλώνουν το LDL και ψηλώνουν το HDL
Κορεσμένα	Πλήρες γάλα, βούτυρο, τυριά, παγωτά, κόκκινο κρέας, σοκολάτα, ινδοκάρυδο	Στερεά	Ψηλώνουν τόσο το LDL όσο και το HDL
Τύπου τρανς	Οι περισσότερες μαργαρίνες, το υδρογονοποιημένο λάδι, τα τηγανισμένα πατατάκια, τα τρόφιμα από τα ταχυφαγία και τα αλμυρά από τους	Στερεά ή σχεδόν στερεά	Ψηλώνουν το LDL  <b>LDL = κακή χοληστερίνη</b>

	φούρνους		<i>HDL = καλή χοληστερίνη</i>
--	----------	--	-------------------------------

[www.diatrofologos.com](http://www.diatrofologos.com)