



Masło czy margaryna?

Gdy mowa jest o dużych pieniądzach producenci zapominają o odpowiedzialności społecznej. Raz na jakiś czas przechodzi fala dysput o skali narodowej na temat tego, co jest lepsze a co gorsze. Tak jest i było w przypadku np. margaryny i masła. Czas wyjaśnić niejasności raz na za...

Gdy mowa jest o dużych pieniądzech producenci zapominają o odpowiedzialności społecznej. Raz na jakiś czas przechodzi fala dysput o skali narodowej na temat tego, co jest lepsze a co gorsze. Tak jest i było w przypadku np. margaryny i masła. Czas wyjaśnić niejasności raz na zawsze.

W kontekście zdrowia spożywanie zarówno masła jak i margaryny **należy ograniczać do minimum** z uwagi na ich wysoką zawartość tłuszczu. W przeciwieństwie do margaryny, masło zawiera [cholesterol](#) oraz **tłuszcze nasycone**, które powodują wzrost cholesterolu, w tym także **złego cholesterolu** (niskiej gęstości - LDL) i przyczyniają się do wzrostu ryzyka wystąpienia wielu **chorób miażdżycowych**. Amerykańskie Stowarzyszenie Serca zaleca by ograniczyć tłuszcze nasycone **do 7%** całkowitej ilości kalorii, natomiast **cholesterol do 200 mg** dziennie. **Warto wiedzieć, że tylko 100 g masła zawiera aż 47 g tłuszczów nasyconych oraz 221 mg cholesterolu.**

Masło ma jednak swoje zalety: **spożywanie masła powoduje zwiększoną absorpcję składników odżywczych z jedzenia i ma więcej naturalnie występujących składników odżywczych oraz witamin (szczególnie witamina A i D) niż margaryna.**

Margaryna jest jednak zdrowsza dla naszego serca. Ale nie wszystkie jej rodzaje. Niektóre margaryny (**ciężkie**) zawierają wysoki poziom tzw. trans tłuszczów (pełna nazwa to: izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych), które należą do grupy tłuszczów nienasyconych. Mają one podobne niekorzystne właściwości, co tłuszcze nasycone, a więc również podnoszą ryzyko wystąpienia chorób miażdżycowych oraz ryzyko zachorowania na choroby układu krążenia nawet o 53% bardziej niż w przypadku spożywania tej samej ilości masła (wg Harvard Medical Studies). **Tego typu margaryny należy się zatem wystrzegać bardziej niż masła** i wybierać lekkie margaryny, które nie zawierają trans tłuszczów a tłuszcze nasycone ograniczone są do minimum (ok. 8/100 g).

Na rynku polskim są już dostępne margaryny, które **obniżają zły cholesterol** (klinicznie

udowodnione), co szczególnie istotne jest w przypadku osób starszych oraz cierpiących na choroby serca i układu krążenia.. Do nich należy Benecol oraz Flora ProActive. Odpowiednia ilość spożywanej margaryny może skutecznie obniżyć poziom cholesterol - po około trzech tygodniach jedzenia trzech kromek poziom złego cholesterolu **obniża się w w granicach 10-15%**. Te margaryny nadają się jednak wyłącznie do smarowania z uwagi na niską zawartość tłuszczu.

Z uwagi na naturalnie występujące w maśle składniki odżywcze oraz witaminy, warto by było one integralną częścią jadłospisu dzieci do lat 7 (wg Instytutu Matki i Dziecka). W późniejszym okresie należy przejść na margarynę lekką niezawierającą trans tłuszczów. **Również dla kobiet w ciąży oraz karmiących bardziej odpowiednie będzie masło ewentualnie miks.** Jaki? Ta tabela powinna pomóc w wyborze: [test mieszanek tłuszczu mlecznego i tłuszczów roślinnych.](#)

Źródło: Opracowanie własne na podstawie [TRANSforming the Food Supply](#) oraz ciekawnika pt. [Wszystko o kaloriach.](#)

Sebastian Karwala

[ciekawnik.pl - warto wiedzieć!](#)

[ciekawnik.pl to platforma, której celem jest budowanie natchnionego i bardziej świadomego społeczeństwa wiedzy]

Autor: Sebastian Karwala