

Margarin ve Tereyađý Arasýndaki Farký Biliyor musunuz?

Margarin ve Tereyađý arasýndaki farký biliyor musunuz?

- Her ikisi de hemen hemen ayný kaloriye sahiptir.
- Tereyađý çok az daha fazla doymuş yağ oranýna sahiptir. 8 grama 5 gram.
- Harvard Týp Fakóltesinin çalıpmasýna göre tereyađý ile karpýlaştýrýlýnca margarin yemek kadýnlarda kalp hastalýđýna yakalanma riskini %53 artýrýyor.
- Tereyađý yemek yiyeceklerdeki diđer besin öđelerinin emilimini artýrýyor. Tereyađýnyn besinsel deđeri yüksek olmasýna rağmen margarinin çok düpdüktür. Çünkü katkılıdır.
- Tereyađý margarinden çok daha lezzetlidir ve diđer yiyeceklerdeki tadlarý zenginleptirir. Tereyađý yüzyýllardýr bilindiđi halde margarin 100 yýldan az bir süredir yapılmaktadır.

Ve şimdi margarine gelelim…

- Yağ asitleri çok yüksektir…
- Koroner kalp hastalýđý riskini üçe katlar…
- Toplam kolesterolü ve LDL'yi yükseltir. (Kötü kolesterol)
- HDL'yi düpdür. (iyi kolesterol)
- Kanser riskini beş katýna çýkarýr…
- Anne sütünün kalitesini düpdür…
- Bađýbyklýk sistemini zayıflatýr…
- Ýnsülin tepkisini düpdür.

ÝPTE EN ÝLGÝNÇ KISMI

- Margarin plastikten yalnızca 1 molekül farklıdır.

Ýpte bu gerçek beni hayatým boyunca bir daha margarin ve diđer hidrojene yiyecekleri yemekten alýkoymuđtur .. (Hidrojene demek moleküler yapısyına hidrojen eklenmiđ demektir.) Kendiniz de deneyebilirsiniz: Bir paket margarine alýn ve gölge bir yere koyun. Ýki gün içinde bunları gözlemleyeceksiniz. Üzerinde bir tane bile sinek yok! (Bu size birpeyler anlatmalı.)

Çürümemiđ ve kötü kokmamığtır. Çünkü hiçbir besin değeri yoktur ve üzerinde hiçbir pey geliğmez. Hatta mikro organizmalar bile. Neden? Çünkü nerdeyse plastiktir. Evdeki plastik kablonuzu eritip de tostunuza surer misiniz?