

ALIMENTACIÓN / SALUD / TENDENCIAS

La gente que consume Margarina realmente sabe como se fabrica?

El Ciudadano · 4 de mayo de 2015





La margarina es un producto que ha sido comercializado de cara a nosotros como una alternativa más saludable a la mantequilla; Pero, las personas que comen margarina realmente saben cómo se fabrica?

Lo más probable es que definitivamente sea parte de su dieta! Pero ¿que hay en la margarina que la hace tan poco saludable y natural?

Fabricantes, etiquetado y diseño de productos juegan un papel muy importante en engañar a los clientes. Por ejemplo, algunas margarinas muestran un sello como aprobado de la Asociación Americana del Corazón y dicen que promueve la salud cardiovascular ... Otros, la muestran como un “ Equilibrio Tierra” y engañan a los vegetarianos y veganos.

Otros esquemas complicados son unas etiquetas, diciendo que contiene ácidos grasos de Omega 3 y de aceite de pescado. Sin embargo el problema es que muchos clientes no tienen ningún conocimiento de la nutrición ni entienden cómo se extrae el Omega3 y que no todos los aceites son saludables.

Otro aceite poco saludable y una extensión natural es el aceite de soja que es utilizado en la mayoría de comida rápida y cadenas de alimentos

procesados. Estudios recientes muestran que el 20% de las calorías en la dieta de la mayoría de los estadounidenses se estima que proviene de esta fuente. Esta noticia es a la vez sorprendente y preocupante.

Se recomienda que ambos ácidos deben tener una relación uno a uno, sin embargo las personas que consumen margarina tienen una relación de 15 a 1 de Omega. Así que ... Si es posible se debe evitar el consumo de este tipo de grasas saturadas con Omega 6 y Omega 3, este desequilibrio provoca múltiples problemas que su cuerpo se ve obligado a procesar.

Otro pensamiento es, ¿sabe usted los componentes saludables que se encuentran en la margarina?

Los radicales libres – los radicales libres son productos tóxicos de degradación que provienen de someter a los aceites a altas temperaturas y que contribuyen a enormes problemas de salud tales como enfermedades del corazón y cáncer.

Color- ¿Sabía usted que el verdadero color de los vegetales y la margarina es gris por lo que usan lejía para que sea blanca o amarilla para parecer más atractivo para el comprador?

Se añaden Vitaminas sintéticas a la margarina , que tienen un efecto contrario a las vitaminas naturales, como en la mantequilla.

Las grasas trans en la margarina se hidrogenan, convierte los aceites líquidos en una grasa sólida, y causa una cantidad insuperable de problemas de salud tales como desequilibrios hormonales, enfermedades de la piel, problemas de huesos, cáncer, enfermedades del corazón, dificultades en el embarazo, infertilidad, problemas con la lactancia, problemas de aprendizaje, y un peso bajo al nacer en los bebés.

Los emulsionantes y conservantes , con todos los tipos de problemas de salud que causan, se añaden a las margarinas. ¿Sabías que algunas empresas utilizan un conservante para estabilizar el producto,y darle una vida mas larga,EL BHT que es un derivado del petroleo!!

Sabores artificiales, un sabor mantequilla falso se agrega a la margarina para ayudar a enmascarar el olor de los aceites hidrogenados.

Disolventes hexano, esto es un producto químico industrial que tiene efectos tóxicos en el cuerpo, sin embargo se utiliza en varias ocasiones en el proceso de extracción.

Mono Trigliceridos, éstos a menudo se enmascaran y los llaman grasas trans, sin embargo, éstos no contienen grasas trans y los fabricantes no tienen que detallarlos todos ellos en las etiquetas.

La proteína de soja aislada,este es un proceso en polvo que se añade a la baja propagación de grasas trans. Es la causa principal de la disfunción de la tiroides, problemas de corazón y trastornos digestivos.

El método más común de hacer margarina consiste en la mezcla de verduras que se pueden modificar con las grasas vegetales, enfriando las mezclas para ayudar a solidificar y luego trabajar varias veces para mejorar y tener la sensación de textura. Una vez que este proceso tiene comienzo, se presiona en un catalizador con la adición de hidrógeno y así aumenta el punto de fusión que ayuda a endurecer la mezcla.

La Margarina está hecha de una amplia variedad de grasas vegetales, algunas con leche desnatada, emulsionantes y grasas animales. Algunas de estas comúnmente conocidas o lecitina de soja, que ayuda a dispersar el agua uniformemente a través del conjunto de modo que no se forman grumos.

La industria de la margarina cumple con sus clientes diciendo que su producto es bajo en grasas saturadas y trata de engañar a los clientes en la compra de este producto a través de, mantequilla real natural ... sin embargo la investigación está mostrando y estableciendo, que este hecho no puede ser un problema en absoluto, el problema verdadero y principal es la anterior lista de ingredientes que se mezclan en este brebaje mortal.

Así que la próxima vez que usted está haciendo compras de comestibles y usted se encuentre en la sección de comida fría, asegúrese de leer las etiquetas y buscar la mantequilla no margarina. No se deje engañar por el despliegue de fantasía de cajas de cartón, cajas, o logotipos en el frente ... Pero mire por estos diferenciales modificados hechos con aceites OGM y permanezca lo más lejos posible.

En su lugar, use la mantequilla de coco, nueces o mantequillas saludables. Su cuerpo se lo agradecerá!

vía: Medicinas Naturales

Fuente: [El Ciudadano](#)