

Τι είναι η μαργαρίνη, τελικά;

Είναι ένα μείγμα φυτικών ελαίων και νερού. Για να «δέσει» αυτό το μείγμα και να γίνει ένα ωραίο γαλάκτωμα χρησιμοποιούμε 2 φυσικά συστατικά: λεκιθίνη και γαλακτωματοποιητή. Και τα δύο τα παίρνουμε από τα φυτικά έλαια.

Τι φυτικά έλαια περιέχουν;

Ηλιέλαιο:

- Είναι το λάδι των σπόρων του ηλιάνθου
- Είναι πλούσιο σε πολυακόρεστα λιπαρά
- Είναι εξαιρετικά πλούσιο σε βιταμίνη E

Έλαιο Κράμβης:

- Η κράμβη ανήκει στην ίδια φυτική οικογένεια που ανήκει και το κουνουπίδι, το μπρόκολο, το λάχανο και ο σιναπόσπορος (τα σταυρανθή)
- Το έλαιο κράμβης έχει υψηλή περιεκτικότητα σε Ω6 και ειδικά Ω3 λιπαρά οξέα
- Το έλαιο κράμβης που χρησιμοποιεί η Unilever είναι GMO free

Φοινικέλαιο:

- Χρησιμοποιείται στα τρόφιμα τα τελευταία 5000 χρόνια
- Παράγεται κυρίως στην Αφρική και τη Ν.Α. Ασία
- Επιλέγεται για την ανθεκτικότητά του σε υψηλές θερμοκρασίες αλλά και για το ότι δεν απαιτεί υδρογόνωση για να γίνει στερεό
- Περιέχει αντιοξειδωτικά και πολύ βιταμίνη Α
- Έχει αυξημένη περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά, γι' αυτό και χρησιμοποιείται σε μικρή ποσότητα στις μαργαρίνες μας ώστε το τελικό προϊόν να έχει ισορροπημένο διατροφικό προφίλ
- Το φοινικέλαιο που χρησιμοποιεί η Unilever είναι από αειφόρες καλλιέργειες



Διατροφική αξία

Η μαργαρίνη περιέχει:

Πολυακόρεστα λιπαρά:

ω-3 και ω-6

Βιταμίνες: Α και D

Οι εμπλουτισμένες μαργαρίνες περιέχουν και **φυτικές στερόλες** που βοηθούν στη **μείωση της χοληστερίνης**

Μύθοι για τη μαργαρίνη

1

Περιέχει trans; **ΟΧΙ**

Αυτή η λανθασμένη αντίληψη συνδέεται με μια διαδικασία παραγωγής της μαργαρίνης που δεν υπάρχει στην Ελλάδα από το 1996.

2

Προκαλούν καρδιαγγειακά προβλήματα; **ΟΧΙ**

Ο μύθος αυτός οφείλεται στη λανθασμένη εντύπωση ότι οι μαργαρίνες περιέχουν trans λιπαρά.

3

Είναι πλαστική ουσία; **ΟΧΙ**

Η πρώτη ύλη του πλαστικού είναι το πετρέλαιο.
Η πρώτη ύλη των μαργαρίνων είναι τα φυτικά έλαια και το νερό.

4

Ίδιες θερμίδες βούτυρο και μαργαρίνη; **ΟΧΙ**



74



54



22

Ήξερες ότι:

10γρ. μαργαρίνη →
1,8γρ. κορεσμένων λιπαρών

10γρ. βούτυρο αγελάδας →
5,4γρ. Κορεσμένων +
trans λιπαρών

3 φορές παραπάνω
«κακά» λιπαρά!

1 κουταλιά βούτυρο αγελάδας
(20g) περιέχει τόσα κορεσμένα
λιπαρά όσο 7 φέτες μπέικον
(ή 100g παϊδάκια)!

Τρώγοντας 2 γεμάτα κ.γ.
μαργαρίνη (20g) προσλαμβάνεις:

30% της ΕΗΠ*
σε απαραίτητα
ω-3 (αλινολενικό)

& 22% της ΕΗΠ*
σε απαραίτητα
ω-6 (λινολεϊκό)

Τη μέγιστη ημερήσια
συνιστώμενη ποσότητα
κορεσμένων λιπαρών (20g)
μπορείς να την πάρεις μόνο από
1 ποτ.γάλα πλήρες και μια μέτρια
τυρόπιτα με σφολιάτα;

*ΕΗΠ: Ενδεικτική Ημερήσια
Πρόσληψη με βάση δίαιτα 2000kcal