

Legutóbb Szalánkon dr. Litsek Ákos megdöbbentő előadást tartott a helyes táplálkozással kapcsolatban, ezen belül is a margarinokról.

Az elhangzottak annyira új és más megvilágításba helyezik a témát, hogy úgy gondoltuk, érdemes egy cikkben is felhívni ezekre az ismeretekre a figyelmet. A folytatásban erről olvashatnak.

A szívbarát margarin

Ha valaki a konyhában letenne a földre egy kis margarint, ahol egerek vannak, csodálkozva fogja tapasztalni, hogy azok nem nyúlnak hozzá, mert érzékelik, hogy az nem étel.

A koleszterinnel kapcsolatos általános tévismertetet a margarin gyárosok használták ki hatalmas piacok megteremtésére azzal, hogy a margarin sokkal egészségesebb, mint a vaj, mert az nem tartalmaz koleszterint.

Mindenek előtt is, a **koleszterin nem egy ártalmas anyag, hanem az anyagcsere egyik pillére**, amely nélkül emberi élet nem létezhet.

Másodszor, az ételben előforduló koleszterin nem tud a vérkeringésbe belekerülni, mert azt kizárólag a máj szabályozza. A máj a vérkoleszterint, ártalmas anyagok leküzdésére emeli fel, ha azok a szervezetbe kerülnek.

Az irónia ott van, hogy jóllehet a margarin nem tartalmaz koleszterint, de ha ez a szervezetbe kerül, a máj védekezéséppen fel fogja emelni a vér koleszterin tartalmát, tekintve, hogy a **margarin egy ártalmas vegyi anyag.**

Ahhoz, hogy a margarin mibenlétével tisztába kerüljünk, szükséges annak az előállításával megismerkedni.

A margarint a legolcsóbb olajból állítják elő, abból a szappanfőzéshez hasonlóan mindent kilúgozunk. Hátra marad egy természetellenes anyag mely, elveszítette az elektromos töltését, és **Transzfetti Acid néven ismeretes. Hogy megsűrűsödjön, és ne tudjon megromlani, félig hidrogénezik, majd különböző vegyi ízesítők és színesítők hozzáadásával a vajhoz hasonlóvá teszik. Így készül a margarin, ami végül is egy élelmiszernek álcázott vegyi termék.**

A margarin négyféleképpen árt a szervezetnek:

1. Ahol az elektromos töltés nélküli **margarin a szervezetbe kerül, ott leállítja az anyagcserét, és pangást okoz**, így a legkülönbözőbb szervi problémák állhatnak elő. **Ekkor a máj védekezéséppen felemeli a vér koleszterin tartalmát, hogy azzal a margarin káros hatását csökkentse.**

2. Mivel a margarinnak nincs elektromos töltése, **ha az a koszorú-érbe kerül, azt az érfal visszalöki, mivel nem tudja felismerni és a margarin ott helyben, le fog rakódni.**

3. A margarin felborítja a superhormonok egyensúlyát, ennek következtében a Prostaglandin 2 és a Thromboxan 2 kerülnek túlsúlyba. **Az előbbi érszűkületet, a másik pedig vércsomósodást fog előidézni, ami előrehaladott érlelmeszesedés esetén szívinfarktust okozhat.** A margarin tehát nem annyira szívbarát, mint ahogy azt hirdetik. Sőt, kimondottan káros és veszélyes!

4. **Végül még a margarin kémiai rákokoató is lehet, ha az immunrendszer legyengül 70% alá. Ezt Joanna Budwig Nobel díjas német biokémikus fedezte fel a múlt század végén.**

Meglehetősen ironikus, hogy a margarint azzal hirdetik, hogy nem tartalmaz koleszterint, aminek még akkor sem lenne jelentősége, ha azzal a margarin telítve lenne. A máj viszont védekezésképpen fel fogja emelni a vér koleszterin tartalmát, hogy a margarin káros hatásai ellen védekezzen.

Felejtjük hát el a margarint, még ha az olcsóbb is, mint a vaj, és **fogyasszunk vajat. Ezzel tartozunk az egészségüknek.**

dr. Litsek Ákos