

DIFFERENCE ENTRE BEURRE ET MARGARINE

La margarine était manufacturée à l'origine pour engraisser les dindes et les volailles. Quand le produit en question a commencé à nuire aux éleveurs en tuant les animaux prématurément, les investisseurs qui avaient mis leur argent dans la recherche ont voulu un retour d'argent, Alors ensemble, ils ont cherché un moyen de faire de l'argent avec ce produit. C'était un produit gras, de couleur blanche sans attrait nutritif alors ils ont ajouté un colorant jaune et l'ont vendu aux consommateurs pour remplacer le beurre. Cet agent chimique engraisseur est maintenant offert dans une variété de saveur.

Mais connaissez-vous vraiment la différence entre la margarine et le beurre ?

Lisez jusqu'à la fin ça devient vraiment intéressant ! Les deux ont la même quantité de calories. Le beurre est un peu plus haut en gras saturé à 8 grammes comparé à 5 grammes pour la margarine.

Manger de la margarine peut augmenter la maladie du cœur chez la femme de 53% comparé à manger la même quantité de beurre, selon une étude récente du département médical de Harvard.

Manger du beurre augmente l'absorption des autres nutriments contenus dans la nourriture. Le beurre a beaucoup de bénéfices nutritionnels comparés à ceux de la margarine qui ne sont que des additifs. Le beurre goûte bien meilleur que la margarine, et il peut améliorer la saveur de la nourriture lorsque ajouté dans une recette. Le beurre est utilisé depuis des siècles alors que la margarine est sur le marché depuis à peine une centaine d'années.

Et maintenant à propos de la Margarine...Très haute en acides gras.Triple le risque de maladie coronarienne