

Dr. Litschek Ákos **A „szívbarát” margarin**

A koleszterinnel kapcsolatos általános tévismertetet a margarin gyárosok használták ki hatalmas piacok teremtésére 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 anyagcserének egyik pillére, amely nélkül emberi élet nem létezhet. Másodsor, 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 védekezés képen 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, tekintve, hogy abból a szappanfőzéshez hasonlóan mindent kilúgoznak. Hátra marad egy természetellenes anyag mely, elveszítette az elektromos töltését, és Transzfetti-Acid néven ismeretes. Hogy megsűrűsödjön, és ne tudjon megromlani, félig hidrogénozzák, 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 négyféle képen 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 védekezés képen felemeli a vér koleszterin tartalmát, hogy azzal a margarin káros hatását csökkentse.
2. Mivel a margarinnak nincsen elektromos töltése, ha az a koszorú-érbe kerül, azt az érfal visszalöki, mivel nem tudja felismerni és a margarin ott helyben le fog rakodni.
3. A margarin felborítja a szuperhormonok egyensúlyát, ennek következtében a Prostaglandin₂ és a Thromboxan₂ kerülnek túlsúlyba. Az előbbi érszűkületet, a másik pedig vércsomósodást fog előidézni, ami előrehaladott érlemezsedés esetén szívinfarktust okozhat. A margarin tehát nem annyira szívbarát, mint ahogy azt hirdetik.
4. Végül még a margarin kémiai rák okozó is lehet, ha az immunrendszer le van gyengülve 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 védekezés képen fel fogja emelni a vér koleszterin tartalmát, hogy a margarin káros hatásai ellen védekezzen.

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.

Felejtsük hát el a margarint, még ha az olcsóbb is mint a vaj, és fogyasszunk vaját. Ezzel tartozunk az egészségünknek.