



**Miért választják a hangyák a vaját a margarin helyett? Érdeemes a zsírokat számúzni a táplálkozásunkból, hogy ne hízzunk el? Tényleg csak egy hajszál különbözteti meg a margarint a műanyagtól? Rengeteg mítosz terjeng a gyakran démonnak kikiáltott margarin kapcsán, de most segítünk megfejteni a városi legendák háttérében álló magyarázatokat.**

### **1. Az elhízás veszélye miatt érdemes csökkenteni a zsiradékok fogyasztását?**

A zsírok és olajok elengedhetetlen részei a táplálkozásnak, a napi kalóriabevitelünk 30 százalékát ajánlott zsiradékok formájában elfogyasztanunk. Az azonban tényleg nem mindegy, mit választunk: egészségünk érdekében csökkentsük a telített zsírok bevitelét, mert megemelhetik a vér koleszterinszintjét. Helyettük részesítsük előnyben a többszörösen telítetlen zsírokat - ezeket az emberi szervezet nem tudja előállítani, így fogyasztásuk elengedhetetlen. A jó minőségű margarinok a vitaminok mellett tartalmazzák ezeket az esszenciális zsírsavakat, hiszen olyan értékes alapanyagokból készülnek, mint a repce-, lenmag- vagy napraforgóolaj. Ha pedig csökkentenénk az elfogyasztott zsír mennyiségét, válogassunk az alacsonyabb kalóriatartalmú termékek között.

### **2. Miért választják a hangyák a vaját a margarin helyett?**

Biztosan mindenki látta már azt a videót, amelyben azt tesztelik le, hogy a hangyák a vaj és margarin közül melyiket választják. Míg az előbbit elfogyasztják, a növényi alapú margarint elkerülik. Ez a közismert magyarázattal szemben azonban nem azért történik, mert a margarin

„műélelmiszer” lenne. A hangyák kedvelt táplálékai között a rovarok és a lárvák mellett a cukortartalmú mézharmat is szerepel, ezért ösztönösen keresik az ehhez hasonló ételeket. A margarinok szénhidrátartalma és ezen belül cukortartalma minimális, így nem vonzó a hangyáknak – ezzel szemben a tejcukrot tartalmazó vaj remek választásnak bizonyul a számukra.

### 3. A margarin valódi élelmiszer?

Ha nem is a hangyák miatt, de gyakran megkérdőjelezzük, hogy a margarin „igazi ételnek” számít-e. Pedig a vajhoz hasonlóan a margarinoknak is zsír és víz a fő alkotóeleme azzal a különbséggel, hogy a zsiradéktartalmat - tejszír helyett - növényi olajok biztosítják. A felhasznált növényi olajok értékes összetevői a készítés folyamán is megmaradnak, hiszen a gyártás egyszerűen az alapanyagok hűtés közbeni keverését jelenti, számos lépése pedig megegyezik a vaj gyártása során alkalmazottakkal. A vállalkozó kedvűek akár otthon is készíthetnek házi margarint: ehhez a növényi olajok, a kenhetőséget biztosító kókuszszsír, víz és egy kis tejszín mellett egy jéggel teli edénybe tett keverőtálra vagy fagyaltgépre van szükség, amelyben az összetevők folyamatos hűtés közben keverhetők össze.

#### +1. Akkor hogy lehet, hogy a margarint kémiailag csak egy hajsál választja el a műanyagtól?

Gyakori érv a margarinnal szemben, hogy kémiai szempontból hasonló a szerkezetű molekulaláncokból áll, mint a műanyagok. Ez így van, ám ugyanez a helyzet a vaj vagy akár az emberi szervezetben megtalálható zsírsavak esetében is. Ahogy ránézésre a víz képlete ( $H_2O$ ) szinte ugyanaz, mint a hidrogén-peroxidé ( $H$

$^2$   
O

$^2$ ), úgy bármely, hasonló atomokból, ám eltérő struktúrában felépülő anyaggal kapcsolatban ki lehet jelteni, hogy csak egy hajsál választja el egy mérgező vagy csak teljesen más tulajdonságú vegülettől. Fontos, hogy ezeket a rémhíreket, városi legendákat a helyén kezeljük, és ahelyett, hogy azonnal, gondolkodás nélkül elfogadnánk, próbáljunk meg minél több, hiteles, szakértői forrásból tájékozódni.

