

Kas margariin on tervisele tõesti ohtlik?

Katrin Rohtla

15.09.2006



EI MARGARIINILE!

Dr. Oliver Frey margariini ei söö ja õli praadimiseks ei kasuta.

Tiina Kõrtsini

Tervisekeskuse Laulasmaa Resort peaarst Oliver Frey ei soovita inimestel margariini kasutada, sest uuringute järgi sisaldab see metsikus koguses toksilisi aineid.

Oliver Frey sõnul on margariin ebatervislik toode just valmistamisprotsessi pärast – see on keemiline. Frey kinnitab, et margariin ei kõlba mitte mingil moel kasutamiseks, ei praadimiseks ega võileibade tegemiseks. Ta soovib hoopis võid, mis ei muuda ka praadimisel oma keemilist struktuuri.

Margariin – toksiline toode

«Või ei ole tervislik rasv, kuid see ei muutu toksiliseks rasvaks. Margariin on kogum erinevatest õlidest ja see on juba ise toksiline toode. Kui seda veel kuumutada ja praadida – keegi ei saa ennustada, mis sealt siis välja tuleb,» selgitab doktor.

Kuigi inimese organism kasutab margariini koostisosi ehitusmaterjalina, on see Frey sõnul väheväärtuslik. «Selle tulemusena on ensüümid vale kujuga, rakuseinad muutuvad jäigaks ja läbilaskvaks,» kirjeldab ta margariini söömisega kaasnevat hädasid.

Juunis väitis Frey, et piim on tervisele kahjulik ja võib suurendada vähiriski. Seetõttu soovib ta või kodus panna madala temperatuuriga ahju, et eralduksid piima proteiinid ja vesi.

Frey sõnul on probleeme ka õlidega. «Kui kasutate õli, mis tegelikult ei ole tehtud kasutamiseks kõrgetel temperatuuridel – isegi, kui tootjad panevad selle sildile kirja –, muutub see kuumuse käes keemiliselt, muutes tervisliku õli väga ebatervislikuks,» räägib ta ja soovib õli kasutada ainult salatites.

Frey kinnitusel mõjutavadki õli muutumist ebatervislikuks tooteks kolm asja: kuumutamine, valgus ja hapnik.

Biokeemik: margariin on tervisele kahjulik

Biokeemiainstituudi biokeemiku Tiiu Vihalemma sõnul on taimsed õlid, eriti külmpressitud, tervislikud salatite koostises ja ka toidu juurde, kuid ei kõlba küpsetamiseks.

«Praadida võib ainult selleks ettenähtud rafineeritud õliga, millele on lisatud sünteetilisi antioksüdante (E320 ja E321),» selgitab Vihalemm. Ta ütleb, et õigem oleks praadida searasvaga.

Biokeemiku sõnul näitavad teadusuuringud, et tervislik taimne õli ei jää sugugi sama tervislikuks, kui ta on tööstuslikult muudetud poolvedelaks (nn. hüdrogeenitud rasvaks) või tahkeks (taimerasvaks, margariiniks). «Taimsete õlide struktuur muutub töötlemisel ega sobi sellisena inimese rakkude struktuuriga.» Hüdrogeenimise protsessis muutuvad looduslikus cis-vormis (kaksiksideme suhtes struktuuris) rasvhapped trans-rasvhapeteks (töötlemisel hoiab kaksiksideme üks pool ühele poole ja teine teisele poole), mis on inimese veresooni kahjustava ja lupjumist soodustava toimega, avades otsetee südame ja veresoonkonna haiguste juurde.

«Ohtlik on just pikaajaline ja rohkelt hüdrogeenitud rasvu sisaldava toidu söömine. Tervisele pole ohtlik, kui päevas söödu sisaldab 1–2 grammi trans-rasvhappeid. Probleemne on aga, et paljud toidud sisaldavad hüdrogeenitud rasva: näiteks jäätis, küpsised, saiad, kastmed, leivakatted, majonees, sünteetiline kohvi- ja vahukoor, koogid/tordid, friikartulid, burgerid, krõpsud, viimasel ajal ka mõned kohukesed,» räägib Vihalemm.

Dr. Oliver Frey soovib

Esiteks, lugege toidumärgistust ja ärge ostke ebatervislikke tooteid! Umbes 33% kõigist söödavatest õlisaadustest on hüdrokeenitud või osaliselt hüdrokeenitud (margariin, küpsetatud tooted, jäätis, šokolaad, päklikreem, kommid, suupisted, eriti kartulikrõpsud).

Muutke oma harjumusi! Proovige näiteks Vahemeremaade kommet kasutada tavaliste dipikastmete asemel extra-virgin oliiviõli, mida säilitatakse jahutatult, tihedalt suletud ja valguskindlas nõus.

Avastage uusi ja tervislikke leivamäärdeid: hummus, mis on valmistatud kikerhernestest, guacamole (valmistatud tervislikest avokaadodest) või bruchetta – värskete oliivide, tomatite, küüslaugu, sibulate ja extra-virgin oliiviõliga tervislik segu.

Asendage margariin väikese koguse puhastatud orgaanilise võiga.

Ärge kasutage praadimiseks õli – kuumus hävitab õli ja toodab toksilisi aineid!