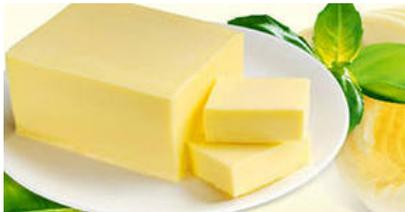


## Сливочное масло полезно или вредно?

Автор: Администратор - Здравамир  
26.06.2013 17:50 - Обновлено 26.06.2013 18:03

---



Споры по поводу пользы сливочного масла ведутся уже довольно давно. Некоторые ученые убеждены в том, что его употребление негативно сказывается на здоровье человека, однако другие уверены в совершенно обратном. Какова же на самом деле польза и вред сливочного масла?

Многие исследователи уверены, что регулярное применение сливочного масла в пищу способствует накоплению в крови холестерина, что может стать причиной развития заболеваний сердца и сосудистой системы. Один врач Англии даже настаивал на полном запрете сливочного масла, рекомендовал пищу готовить только на растительных маслах, а молоко он советовал пить только с низким содержанием жира. Однако британские фермеры с ним не согласились.

Они полностью опровергали вред молока. Ведь оно является натуральным продуктом. А все предлагаемые теории они считали лишь выдумками.

Все же большинство специалистов сходятся в том мнении, что польза у масла все-таки есть, просто нужно употреблять его в разумном количестве. Суточная норма сливочного масла для взрослого составляет 10 г, при этом нужно есть не более 30 г в день.

Польза сливочного масла заключается в большом количестве входящего в его состав витаминов А, Е, D, РР, витаминов В группы, жирных кислот, белков, кальция, калия, железа, меди, магния, цинка. Витамин Е необходим для нормального здоровья волос, ногтей и кожи. Витамин А способствует улучшению зрения, а D витамин поддерживанию здоровья костей и зубов. Данные витамины являются жирорастворимыми, поэтому они прекрасно усваиваются организмом.

Чтобы извлечь из сливочного масла максимальную пользу, перед применением его не следует сильно нагревать. Просто положите его на тарелку перед тем, как приступить к трапезе, это поможет сохранить все полезные свойства продукта. При выборе масла

## Сливочное масло полезно или вредно?

Автор: Администратор - Здравамир  
26.06.2013 17:50 - Обновлено 26.06.2013 18:03

---

предпочтение отдавайте запечатанному в фольгу, а не в пергамент, поскольку в пергаменте оно подвержено действию солнечных лучей, которые могут повлиять на содержание в нем витамина А.

### Вред заменителей масла

Многие опасаются, что употребление в пищу сливочного масла провоцирует возникновение холестериновых бляшек на сосудах, поэтому они переходят на заменители масла. Сегодня магазины предлагают огромное множество различных заменителей сливочного масла. Однако нужно знать, что они не являются маргарином, и для их производства используют как растительные жиры, так и животные, а также множество ароматизаторов, наполнителей и усилителей вкуса.

Большой вред такие заменители могут нанести здоровью ребенка, ведь для развития ему просто необходим натуральный молочный жир, который при этом легко усваивается. Польза жирных кислот, заключается в том, что они участвуют в синтезе половых гормонов. Также следует помнить, что жиры являются основным источником энергии, которая обеспечивает нас в течение всего дня. Витамины, относящиеся в разряд жирорастворимых просто не могут усваиваться в отсутствие жира. А витамина А, который необходим для укрепления иммунитета, образования спермы и работе яйцеклеток, как раз больше всего содержится именно в сливочном масле.

Конечно, во всем нужно знать меру, и если употреблять масло по пять раз в день и при этом кушать торты и пирожные, в состав которых оно входит, то уровень холестерина несомненно возрастет. Действительно, данный продукт очень калорийный, однако если правильно его употреблять, то эти калории пойдут на энергию, а не в лишние килограммы.

Дефицит жира в раннем возрасте может стать причиной торможения умственного развития ребенка, он начинает отставать от своих сверстников, ему сложно дается учеба. Употребление в пищу заменителей масла людьми, страдающими заболеваниями пищеварительного тракта, наносит серьезный вред организму, так как в состав таких продуктов входят трансжиры, тормозящие обмен веществ и повышающие уровень инсулина. Сливочное масло полезно кушать людям с заболеваниями желудка и двенадцатиперстной кишки, поскольку его применение способствует быстрому заживлению, однако в день не следует есть более 20 г масла.

## Сливочное масло полезно или вредно?

Автор: Администратор - Здравмир  
26.06.2013 17:50 - Обновлено 26.06.2013 18:03

---

### Польза жира

Мы привыкли считать полезными продуктами фрукты и овощи, однако нужно знать, что существует еще множество других продуктов, необходимых для нормального функционирования человеческого организма. И сливочное масло относится к такой пище.

Продукт может нанести вред, только по причине безответственного производителя, который в целях экономии и привлечения клиентов добавляет в масло вредные добавки и усилители вкуса. Натурально молоко не содержит в себе никаких вредных компонентов, которые каким-либо образом способны причинить вред органам человека и его здоровью в целом.

Резко менять свой рацион не следует, включая в него молочный жир. Если вы употребляете достаточное количество растительных жиров в виде подсолнечного масла, орехов, а также рыбьего жира, то вам не нужно кушать больше сливочного масла и сметаны. Но если же в вашем меню преобладает маргарин и масло, то вам необходимо срочно пересмотреть свой рацион.

Источник: [vashaibolit.ru](http://vashaibolit.ru)