

THE MARGARINE HOAX

-- Margarine, Fatty Acids and Your Health --

To maintain good health it is important that we have the correct intake of omega fatty acids in our diets. Hydrogenated fats like margarine are non-foods with toxic effects and should be avoided at any cost.

The importance of fatty acids

Fatty acids are essential for our cells to function normally and stay alive. The cell membranes allow the passage of necessary minerals and molecules in and out of our cells. Healthy cell membranes discourage dangerous chemicals and organisms like bacteria, viruses, moulds and parasites from entering the cell. These membranes also maintain chemical receptor sites for hormones, the body's crucial messengers. Fatty acids are involved in countless chemical processes in our bodies and are used as building blocks for certain hormones.

Margarine

Hydrogenation became popular in the US because this type of oil doesn't spoil or become rancid as readily as regular oil and therefore has a longer shelf life. You can leave a cube of margarine sitting out for years and moulds, insects or rodents will not touch it. Margarine is a non-food! It would appear that only humans are foolish enough to eat it! Because the fats in margarine are partially hydrogenated (i.e., not fully saturated), the manufacturers can claim it is "polyunsaturated" and market it to us as a healthy food.

Since trans-fats don't occur in nature, our bodies don't know how to deal with them effectively and they act as poisons to crucial cellular reactions. The body tries to use them as it would the cis-form, and they wind up in cell membranes and other places they shouldn't be.

In recent years, measurements of trans-fats in the membranes of human red blood cells have been as high as 20 percent, when the figure should be zero. While red blood cells were used because they're easy to access, it's safe to assume that most other cell membranes in the body also contain these unnatural fats.

Published initially in Nexus Magazine, Volume 4, #2 (February-March 1997). PO Box 30, Mapleton Old 4560 Australia. (<http://www.drcranon.com/nutrition/margarin.htm>)

Ditt val.
Bli smal.
Gräddfilen till ett friskare liv.



TILLVERKNING SMÖR

Grädden separeras från mjölken och pastöriseras vid 90 – 95 grader.

✚ Vid kärningen bearbetas grädden mekaniskt så att det bildas smörkorn. Kärnmjölken med mycket låg fetthalt avlägsnas och smörkornen sköljs av med kallt vatten.

✚ Smörkornen saltas och ältas mekaniskt så att en jämn smörmassa bildas och fuktigheten blir jämnt fördelad.

✚ Smöret får sin karakteristiska smak från speciella bakteriekulturer som idag odlas separat och sedan tillsättes.

En helt naturlig produkt som vi levt med under tusentals år, där de fettlösliga näringsämnen och vitaminerna finns kvar i sin naturliga form. Smör ger mättnad utan fetma och när smörkonsumtionen minskade ökade övervikten kraftigt. Se diagram

>> www.lchf.biz/images/smor_overvikt.jpg

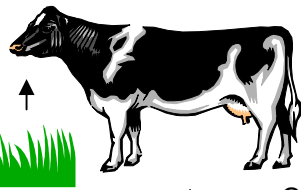
Att mättat animaliskt fett skulle vara skadligt är en myt från 1950-talet som visade sig vara helt felaktig.

Se film >> www.youtube.com/watch?v=v8WA5wcaHp4

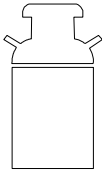
Det är tvärtom nyttigt enligt praktiskt taget all senare forskning. Alla mammor som ammar sina barn matar sina barn med mättat fett och allt fett i vår kropp är mättat fett. Har naturen fel och SLV:s "experter" rätt?

Mer smörig information >> www.lchf.biz

>> www.jobbpartiet.se



1



2



3



4

Källor:

Margarin. Ett livsmedel, men hur och varför? Sveriges Konsumenter i Samverkan.
(<http://www.konsumentersamverkan.se/11verk/kampanj/saker/m-fakta.html>)

Margarin – en hälsorisk
(<http://www.2000taletsvetenskap.nu/tidning/03nr2/03-2art7.htm>)

"Doktor Dahlqvists guide till bättre hälsa och viktkontroll"
(<http://blogg.passagen.se/dahlqvistannika/>)

Smör – Smörtillverkning
(<http://www.livsmedelssverige.org/livsmedel/animalier/mjolk/smor2.htm>)

MARGARINTILLVERKNING

Sidan 2

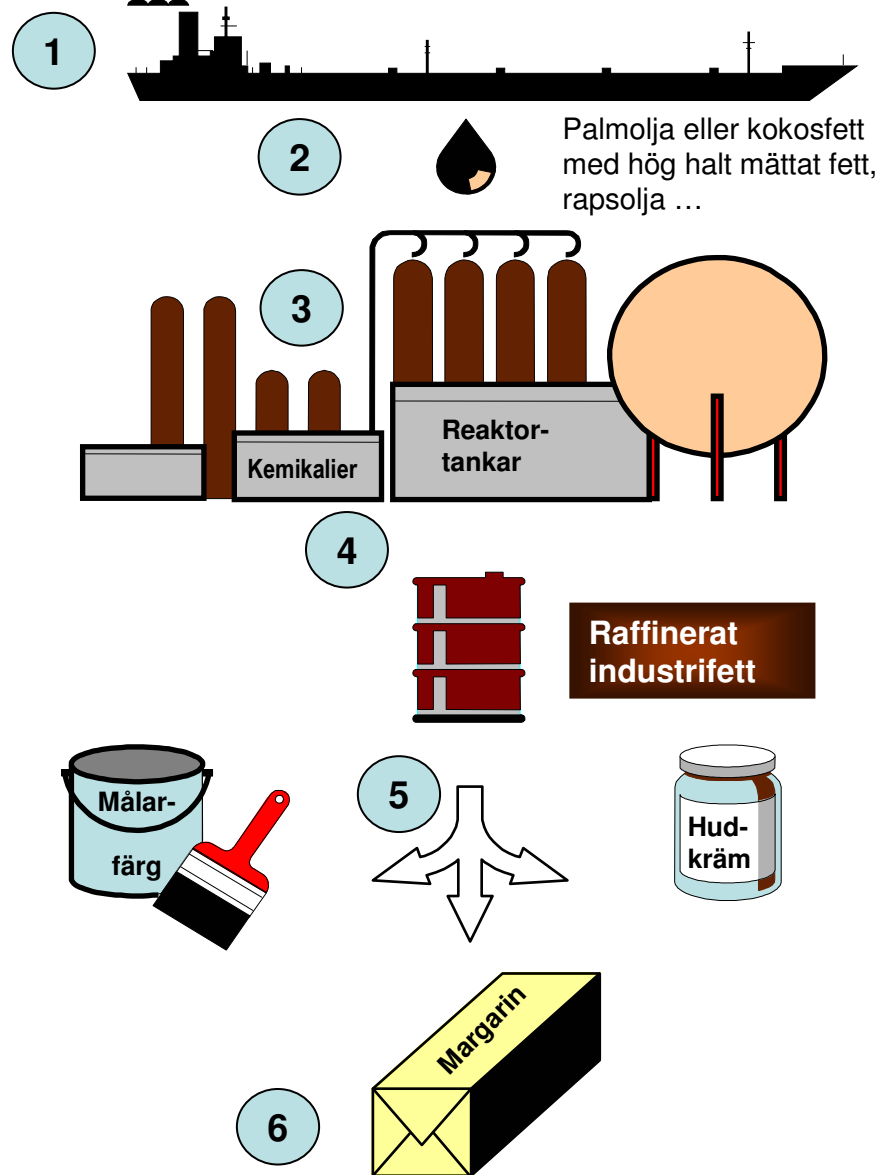
1. Bensinrester från båttankar. Vegetabiliska oljor får transporteras i samma tankar som t.ex. bensinkolväten och lösningsmedel (aceton).
2. Vid den kemiska behandlingen utplånas, reduceras eller förändras viktiga näringsämnen och vitaminer som är lösta i fett, såsom naturliga växtsteroler, antioxidanter, karotenoider etc. Dessa ämnen förstörs av kosmetiska skäl - genom att ta bort de naturliga egenskaperna kan fettmassan sedan ges ny färg, lukt och smak. Man vill göra en kemiskt framställd smörimitation.
3. Tidigare härdades margarinoljorna för att de skulle bli fasta. Man förde in de flytande oljorna i härdningsreaktorer tillsammans med väte och nickelspån. Under högt tryck och värme bildas en fettmolekyl som miste sin ursprungliga och naturliga form, så kallade transfetter bildades (ej att förväxla med naturliga transfetter som finns i kons mage). Industriellt tillverkade transfetter är oerhört giftiga och bara några grams intag per dag höjer dramatiskt risken för hjärtinfarkt (därom är expertisen enig). Nu för tiden "omestras" fettet till margarin istället. I en omestringsreaktor reagerar fettet med natriummetylat (ett mycket riskabelt och reaktivt ämne). Då klipps fettmolekylerna sönder och det bildas ett "hav" av glyceroldelar och fria fettsyror. Sedan inaktiveras natriummetylatet och fettsyrorerna hoppar tillbaka till glyceroldelen, i helt nya och slumpartade och onaturliga positioner. Reaktionen är känslig och fettet måste förbehandlas kemiskt innan omestring så att halten av fukt, fria fettsyror och peroxider blir så låg som möjligt.
4. Det finns inga bevis för att de omestrade margarinerna är mindre farliga än för hälsan än de industriella transfetterna. Det är överhuvudtaget inte testat av fabrikanterna eller av oberoende forskare.
4. Ut kommer en brun oaptitlig och illaluktande blandning som tvättas och deodoriseras. Natriummetylatet ombildas till metanol och natriumhydroxid och man vill genom deodorisering pressa ner metanolhalten. Det bildas också såpa som tvättas ut. Omestring görs bland annat för att fettet skall få de avsedda egenskaperna i munnen ("eating qualities").
5. De kemiska behandlingarna kallas för "raffinering" och den neutrala tvättade och deodoriserade fettmassan är utan naturlig smak, lukt eller färg. Detta för att fettmassan sedan skall kunna användas i kosmetika, målarfärger, skärvätskor eller margarin. Sedan får var och en tillföra tillsatser, färga upp och parfymera fettmassan efter eget behov. Hudkräm blir vit och får sin egen lukt. Margarin fås genom att färga det raffinerade fettet gult, tillsätta smörarom och syntetiska vitaminer.
6. Margarinet är ätklart. Lättmargarin fås genom att blanda med hälften vatten, emulgeringsmedel och konserveringsmedel. Bon appétit!

Väl underbyggt skolarbete "Margarin som miljöhot" >>

www.konsumentsamverkan.se/11verk/kampanj/livsmedel/fettdebatt/skolarb.htm

Borneos regnskog fortsätter att skövlas och ersätts av jättelika plantager med oljepalmer

Sidan 3



**Livsmedelsverket rekommenderar lättmargarin.
Om du får välja, vad väljer du då?**