

کره گیاهی چیست و چه تفاوتی با کره حیوانی دارد؟

بسیاری از ما طعم کره لبنی را در تهیه انواع سوپ‌ها و برخی دیگر از غذاها می‌پسندیم، اما به دلیل کالری و چربی بالا از خوردن آن اجتناب می‌کنیم. نوع دیگری از کره نیز وجود دارد که برخلاف کره حیوانی، پایه گیاهی داشته و در عین حال خواص و طعمی مشابه دارد. بنابراین اگر یکی از علایق شما تهیه املت با کره است، مارگارین بهترین انتخاب خواهد بود. مارگارین می‌تواند به عنوان جایگزین کره در پخت و پز استفاده شود. علاوه بر این در پخت شیرینی، بیسکویت و کلوچه‌ها کاربرد فراوانی دارد. لذا جهت آشنایی بیشتر شما با این محصول، در ادامه به این موضوع می‌پردازیم که کره گیاهی چیست و چه فوایدی برای بدن دارد.

کره گیاهی چیست؟

در پاسخ به این سوال که کره مارگارین چیست باید بگوییم که کره گیاهی یا روغن مارگارین محصولی است که از ترکیب روغن‌های گیاهی بدست آمده و در نتیجه، برخلاف داشتن ظاهری مشابه کره لبنی، پایه اصلی تولید آن، شیر نیست. مارگارین نیز مانند کره حیوانی حدود ۸۰٪ چربی داشته و از لحاظ فرآیند تولید، تفاوتی با کره لبنی ندارد. از کره مارگارین در شکل‌ها و بسته‌بندی‌های مختلف و برای کاربرهای متنوع استفاده می‌شود. به همین جهت قیمت مارگارین نیز بسته به مقدار و بسته‌بندی آن متفاوت است. از این کره گیاهی در تهیه غذاهای مختلف و شیرینی‌ها و محصولات قنادی استفاده می‌شود. استفاده از مارگارین در قنادی، به حفظ حباب‌های خمیر کیک و شیرینی کمک می‌کند.

مواد تشکیل دهنده کره گیاهی

کره گیاهی ترکیبی از روغن‌های گیاهی، آب، بتاکاروتن (به عنوان یک رنگ‌دهنده طبیعی و پیش ساز ویتامین A)، نمک و امولسیفایر است. دلیل استفاده از امولسیفایر، ترکیب بهتر روغن‌های گیاهی مصرفی با آب، برای تولید مارگارین است. همانطور که اشاره کردیم کره گیاهی از روغن‌های متفاوتی تهیه می‌شود و نوع روغن مصرفی، روی خواص و نوع چربی‌های موجود در محصول نهایی تأثیر می‌گذارد. روغن ذرت و روغن سویا از رایج‌ترین روغن‌هایی است که برای تولید مارگارین استفاده می‌شود. در ادامه به بررسی تأثیر روغن‌های مختلف (به عنوان ماده اولیه تولید کره گیاهی) بر روی ترکیب و نوع اسیدهای چرب غالب در محصول نهایی می‌پردازیم.



از جمله انواع کره گیاهی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد. در ادامه می‌توانید پایه اصلی تولید انواع کره مارگارین و خواص کره مارگارین تولید شده از این مواد اولیه را ببینید.

- **روغن نارگیل:** اگر کره گیاهی بر مبنای روغن نارگیل تولید شود، محصول نهایی حاوی مقادیر بیشتری از چربی‌های اشباع خواهد بود.
- **روغن آفتابگردان:** اگر مبنای اصلی تولید کره گیاهی روغن آفتابگردان باشد، محصول نهایی حاوی مقادیر بیشتری از اسیدهای چرب نیمه‌اشباع خواهد بود.
- **روغن زیتون:** اگر روغن پایه در تولید کره گیاهی، روغن زیتون باشد، محصول نهایی حاوی مقادیر بیشتری از اسیدهای چرب غیراشباع خواهد بود.

بنابراین در جواب سوال آیا کره گیاهی چاق کننده است؟ باید بگوییم که این موضوع به میزان مصرف و روغن پایه مورد استفاده برای تولید کره ارتباط پیدا می‌کند.

اسیدهای چرب اشباع منجر به افزایش سطح کلسترول بد خون (LDL) شده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را افزایش می‌دهند. بنابراین اگر قصد جایگزینی روغن جامد و انتخاب روغن مناسب‌تری را برای آشپزی را دارید، می‌توانید از کره گیاهی با پایه روغن زیتون یا روغن آفتابگردان بدون ترانس و روغن کانولا استفاده کنید.

خواص کره گیاهی مارگارین

حال که به سوال کره گیاهی چیست پاسخ دادیم، در این بخش به بررسی فواید و خواص این محصول خواهیم پرداخت.



مهمترین فواید مصرف روغن‌های گیاهی مانند روغن مارگارین می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- به دلیل وجود چربی‌های نیمه‌اشباع و غیراشباع (امگا ۳ و امگا ۶)، مصرف کره گیاهی منجر به افزایش سطح کلسترول بد خون نشده و در نتیجه خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی مانند گرفتگی عروق یا انسداد شریان‌ها و سکتة قلبی کاهش پیدا می‌کند و همچنین باعث کاهش التهابات می‌شود.
- مبنای تولید کره گیاهی، روغن‌های گیاهی هستند و در نتیجه این محصول تمامی مزایای روغن‌های گیاهی مانند، خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدسرطانی را دارد.
- روغن‌های گیاهی حاوی ویتامین B، D، A، E و K بوده و در نتیجه روغن مارگارین به‌دست آمده، منجر به افزایش سلامت پوست و مو، کاهش چین و چروک، بهبود رشد سلولی، ترمیم سریع‌تر سلول‌های آسیب‌دیده، تسریع ترمیم زخم، تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به آرتروز و آسم خواهد شد.

حال که می‌دانید کره گیاهی مارگارین چیست و چه خواصی دارد، اجازه دهید اطلاعاتی در خصوص ارزش غذایی این محصول در اختیار شما قرار دهیم.

در جدول زیر می‌توانید ارزش غذایی مارگارین در ۱۰۰ گرم را مشاهده کنید.

مواد مغذی مارگارین	ارزش غذایی در ۱۰۰ گرم
انرژی	۳۴ کیلوکالری
چربی اشباع	۰٫۶ گرم
چربی تک غیراشباع	۲٫۲ گرم
چربی چند غیراشباع	۰٫۸ گرم
ویتامین A	۳%
سدیم	۴۴ میلی‌گرم

مضرات کره گیاهی یا مضرات مارگارین چیست؟



برای تولید کره گیاهی یا روغن مارگارین از درجه حرارت بالایی استفاده شده که همین امر موجب از بین رفتن برخی ریزمغذی‌های موجود در این محصول می‌شود. همانطور که قبلاً هم اشاره کردیم، کره گیاهی حاوی مقداری اسید چرب ترانس است و در نتیجه مصرف زیاد آن می‌تواند باعث بروز التهاب، آلرژی و گاهی تنگی نفس شود و مشکلاتی را برای سلامتی افراد ایجاد کند. بنابراین پیشنهاد می‌کنیم در خرید روغن مارگارین و مصرف آن، حد اعتدال را نگاه دارید.

کره حیوانی چیست؟

کره حیوانی یا روغن حیوانی از چربی شیر گاو، گوسفند و بز به‌دست می‌آید. این محصول در گذشته بیشترین میزان مصرف را در بین خانوارها داشته اما به مرور زمان و به دلیل چربی بالای آن و خطراتی که می‌توانست برای سلامت افراد داشته باشد، با کره گیاهی جایگزین شد. اما هنوز هم هستند افرادی که مصرف کره حیوانی را به کره گیاهی ترجیح می‌دهند و علت آن هم خاصیت کره حیوانی است.

یکی از مهمترین فواید کره حیوانی، نقطه دود بالای آن است، بنابراین این محصول انتخابی مناسب برای آشپزی با دمای بالا خواهد بود چرا که کره حیوانی می‌تواند تا ۲۵۰ درجه سانتی‌گراد حرارت را تحمل کند. عمده‌ترین فرق کره گیاهی و حیوانی در مواد معدنی و ویتامین‌های این دو محصول است.

تفاوت بین کره حیوانی و کره گیاهی چیست؟

اصلی‌ترین تفاوت کره گیاهی و حیوانی در ترکیب اسیدهای چرب اشباع و غیراشباع آن‌ها است. یکی دیگر از تفاوت‌های این دو نوع کره، وجود پلنت‌استرول در کره گیاهی است که خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با چاقی و اضافه وزن را کاهش می‌دهد. بنابراین در پاسخ به این سوال که آیا کره گیاهی چاق کننده است، باید بگوییم که این موضوع بیشتر به میزان مصرف شما در طول روز و پایه اصلی روغن مورد استفاده برای تهیه کره مارگارین بستگی دارد. اما همان‌طور که اشاره شد، کره گیاهی به دلیل وجود ترکیباتی مؤثر، می‌تواند خطر ابتلا به چاقی را کاهش دهد.

در این مقاله با مفهوم چربی گیاهی چیست آشنا شدید و با ارزش غذایی و فواید و مضرات کره گیاهی مارگارین آشنا شدید. حالا که می‌دانید مواد تشکیل دهنده این کره چیست، به راحتی می‌توانید از آن استفاده کنید.

نکات مهم در خرید مارگارین

- هنگام خرید مارگارین دقت کنید که بافت آن، پیوسته بوده و بین آن ذرات حباب و هوا وجود نداشته باشد.
- به رنگ مارگارین دقت کنید که طبیعی و یکنواخت باشد و بویی شبیه بوی کره داشته باشد.
- به قیمت مارگارین و کیفیت آن‌ها توجه کنید و برندی را تهیه کنید که چربی ترانس کمتری داشته باشد.

حرف آخر

در نظر داشته باشید که میزان چربی مورد نیاز هر فرد در طول روز با دیگری متفاوت بوده و با توجه به اینکه میزان چربی کره گیاهی و حیوانی مشابه است، توصیه می‌کنیم در زمان خرید روغن خوراکی و کره، مارگارین را جایگزین کره حیوانی کنید. چرا که کره حیوانی به دلیل وجود سطح بالایی از اسیدهای چرب اشباع و داشتن کلسترول، به مرور زمان باعث گرفتگی عروق، انسداد شریان‌ها و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی مانند سکته قلبی خواهد شد. حال که به‌طور کامل به سوال کره گیاهی چیست پاسخ داده شد، شما برای تهیه چه نوع غذایی از آن استفاده می‌کنید؟