

# آیا کره و مارگارین با یکدیگر متفاوت هستند؟ کدام یک برای قلب مفیدتر است؟

شاید فکر کنید که کره و مارگارین بسیار شبیه به هم هستند. تاحدی حق باشماست. کره مارگارین بسیار شبیه به کره حیوانی است و گاهی اوقات می‌توان آن‌ها را به جای یکدیگر استفاده کرد. اما این دو بایکدیگر تفاوت‌هایی دارند توجه به آن ضروری است. در این مقاله به بررسی و تفاوت کره و مارگارین می‌پردازیم.

## کره چیست؟

کره محصولی لبنی است که از شیر یا خامه تهیه می‌شود. کره در حقیقت با کوبیده شدن خامه ایجاد شده و باعث جدا شدن مواد جامد «چربی کره» و مایعات آن «شیر کره» آن می‌شود و در نهایت منجر به ایجاد محصول نهایی «کره» که محبوبیت خاصی دارد می‌شود. این محصول لبنی خوشمزه چه شور باشد، چه شور نباشد، طعم بی‌نظیری دارد و به دلیل فرآوری آسان می‌توان حتی آن را در خانه به روش‌های سنتی تهیه کرد. کره برای اینکه بتواند در بازار تجاری به فروش برسد باید حاوی حداقل 80% چربی و 20% درصد آب یا پروتئین شیر باشد.



## مارگارین چیست؟

از طرف دیگر، مارگارین از روغن، آب، نمک و چند ماده دیگر مانند امولسیفایرها تهیه می‌شود. طعم آن بسیار شبیه به کره است، در حالی که هیچ محصول لبنی ندارد. طرز تهیه مارگارین از طریق یک فرآیند شیمیایی پیچیده می‌باشد و مانند کره در خانه قابلیت تهیه شدن ندارد. مارگارین نیز درست مانند کره باید از 80% چربی تهیه شود.

# تفاوت کره و مارگارین در چیست؟

فرق کره و مارگارین در نوع و میزان چربی مشخص می‌شود. به عنوان یک محصول حیوانی، کره دارای سطوح بالایی از کلسترول و چربی‌های اشباع شده است که در مارگارین وجود ندارد. از سوی دیگر مارگارین حاوی چربی‌های غیر اشباع چندگانه و چربی‌های تکثیر نشده از نوع خوب است. ترکیبات این دو ماده نشان می‌دهد که چرا کره در دمای اتاق سفت‌تر از مارگارین است. چربی‌های اشباع شده پیوندهای محکمی ایجاد می‌کنند که از سریع آب شدن کره در دمای اتاق جلوگیری می‌کند.

اگرچه بسیاری از نانوائی‌ها و آشپزها استفاده از کره را به دلیل طعم بی‌نظیرش به مارگارین ترجیح می‌دهند، اما باید توجه داشت که مارگارین فواید خاص خود را دارد. به دلیل محتوای بالای آب در مارگارین، محصولات پخته شده با مارگارین اغلب بافت نرم‌تری دارند. بهتر است مارگارین را جایگزین استفاده از کره کنید چراکه هم از نظر بافت و هم از نظر خاصیت می‌تواند بهتر باشد.

روغن مارگارین و [کره گیاهی](#) و حیوانی ممکن است شباهت‌هایی داشته باشند اما از نظر ساختاری کاملاً متفاوت هستند. به طور خلاصه، مارگارین به دلیل محتوای چربی غیر اشباع، برای کسانی که به دنبال گزینه‌های سالم‌تر برای قلب هستند، مناسب‌تر است. البته، این امر بستگی به نوع مارگارین دارد؛ برخی از انواع آن همچنان ممکن است برای سلامتی مضر باشند. از نظر نگهداری، مارگارین در دمای اتاق پایدارتر از کره است و مدت زمان بیشتری قابل استفاده است، اما کره به دلیل طعم و مزه‌ای که به غذاها می‌دهد، در بسیاری از رستپ‌ها جایگاه ویژه‌ای دارد.

اگر به لبنیات یا لاکتوز حساسیت دارید، استفاده از مارگارین به جای کره گزینه مناسبی برای شما خواهد بود. چراکه روغن مارگارین به طور کامل گیاهی و بدون لاکتوز است. برای کسانی که رژیم گیاهی خاصی دارند، مارگارین گزینه مناسبی است.



## فواید مارگارین برای سلامتی

مضرات کره مارگارین نسبت به فواید آن بسیار کم و ناچیز است. فواید کره مارگارین برای سلامتی بستگی به روغن گیاهی استفاده شده و نحوه پردازش در آن باشد.

## • سرشار از چربی‌های اشباع نشده چندانگانه

اغلب مارگارین‌ها حاوی چربی‌های اشباع نشده چندانگانه هستند. به عنوان مثال، مارگارین گرفته شده از سویا ممکن است حاوی چیزی حدود 20% چربی غیر اشباع چندانگانه باشد. چربی‌های غیر اشباع چندانگانه به طور کلی سالم هستند. حتی ممکن است در مقایسه با چربی اشباع شده برای سلامت قلب فوایدی داشته باشد. به طور مثال، جایگزینی چربی اشباع با چربی غیراشباع با کاهش 17% خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی مرتبط است.

## • حاوی استرول و استانول گیاهی

اغلب مارگارین‌ها با فیتواسترول‌ها یا استانول‌ها غنی شده‌اند. روغن‌های گیاهی به طور طبیعی سرشار از این ترکیبات هستند. مارگارین غنی شده با فیتواسترول سبب کاهش میزان کلسترول بد می‌شوند.

## • قیمت مارگارین

قیمت مارگارین نسبت به کره حیوانی مناسب‌تر است. قیمت مارگارین تحت تأثیر چندین عامل قرار می‌گیرد. هزینه مواد اولیه مانند روغن‌های گیاهی (روغن پالم، روغن سویا و غیره) که بخش عمده‌ای از ترکیب مارگارین را تشکیل می‌دهند، از عوامل کلیدی است. نوسانات قیمت این روغن‌ها به دلیل شرایط آب‌وهوایی، میزان تولید جهانی و تغییرات در قوانین تجاری می‌تواند تأثیر مستقیم بر قیمت مارگارین بگذارد. همچنین، هزینه‌های تولید، شامل انرژی، بسته‌بندی، حمل‌ونقل و دستمزدها نیز بر قیمت نهایی تأثیرگذار خواهند بود. علاوه بر این، تقاضای بازار، تغییرات نرخ ارز و رقابت بین برندها نیز می‌تواند قیمت مارگارین را تغییر دهد. اما به طور کلی قیمت مارگارین بسیار مناسب است.

## مارگارین برای صبح

سبد محصولات "مارگارین پخت و پز" برند [غنچه پلاس](#) با تمرکز بر بهبود تجربه آشپزی و برای پخت انواع پلوهای ساده، مخلوط و انواع غذاها طراحی شده است. این محصول با ترکیبی از مواد اولیه باکیفیت و فرمولاسیونی اختصاصی، به شما این امکان را می‌دهد که در حین پخت و پز از نرمی و پایداری چربی در برابر حرارت بهره‌مند شوید. مارگارین پخت و پز غنچه نه تنها به ایجاد طعمی لذیذ در غذاها کمک می‌کند، بلکه با کاهش احتمال چسبیدن مواد غذایی به تابه یا ظروف، روند آشپزی را آسان‌تر و لذت‌بخش‌تر می‌کند. کره [مارگارین پخت و پز غنچه پلاس](#) بدون کلسترول و بدون ترانس است و نسبت به روغن‌های مایع و نیمه جامد کالری کمتری دارد.

[کره مارگارین صبحانه غنچه پلاس](#) با هدف ایجاد تجربه‌ای دلچسب و مغذی برای شروع روز تولید شده است. این مارگارین با بافتی نرم و طعم ملایم، به آسانی بر روی نان، کیک و دیگر خوراکی‌های صبحگاهی پخش می‌شود. ترکیبات مغذی موجود در این محصول، انرژی لازم برای فعالیت‌های روزانه را فراهم می‌کند و در عین حال، به دلیل محتوای چربی‌های سالم، انتخابی مناسب برای شروع یک روز کاری است.

[مارگارین زعفرانی برند غنچه](#)، با ترکیب عطر و طعم زعفران اصیل ایرانی، محصولی منحصر به فرد را به بازار عرضه کرده است. این مارگارین نه تنها طعمی اصیل و دلپذیر به غذاها می‌بخشد، بلکه با ایجاد رنگ و عطری خاص، جلوه‌ای زیبا به غذاهای سنتی می‌دهد. استفاده از این محصول در تهیه غذاهای ایرانی و بین‌المللی، طعمی ماندگار و متفاوت دارد. همچنین به دلیل وجود زعفران در این محصول، طعم و بوی آن بی‌نظیر است.