

## Beurre ou Margarine?

La margarine était manufacturée à l'origine pour engraisser les dindes et les volailles.

Quand le produit en question a commencé à nuire aux éleveurs en tuant les animaux prématurément, les investisseurs qui avaient mis leur argent dans la recherche ont voulu un retour d'argent, alors ensemble, ils ont cherché un moyen de faire de l'argent avec ce produit.

C'était un produit gras, de couleur blanche sans attrait nutritif alors ils ont ajouté un colorant jaune et l'ont vendu aux consommateurs pour remplacer le beurre.

Cet agent chimique engraisseur est maintenant offert dans une variété de saveur.

Mais connaissez-vous vraiment la différence entre la margarine et le beurre?

Les deux ont la même quantité de calories.

Le beurre est un peu plus haut en gras saturé à 8 grammes comparé à 5 grammes pour la margarine.

Manger de la margarine peut augmenter la maladie du cœur chez la femme de 53% comparé à manger la même quantité de beurre, selon une étude récente du département médical de Harvard.

Manger du beurre augmente l'absorption des autres

nutriments contenus dans la nourriture.

Le beurre a beaucoup de bénéfices nutritionnels comparés à ceux de la margarine qui ne sont que des additifs.

Le beurre a un goût bien meilleur que la margarine et il peut améliorer la saveur de la nourriture lorsqu'il est ajouté dans une recette.

Le beurre est utilisé depuis des siècles alors que la margarine est sur le marché depuis combien de temps ?

Et maintenant à propos de la margarine :

Très haute en acides gras.

Triple le risque de maladie coronarienne

Augmentation total du cholestérol et LDL (le mauvais cholestérol) et baisse le niveau du HDL (le bon cholestérol).

Augmente le risque de cancer par 3 facteurs.

Baisse la qualité du lait maternel.

Baisse la réponse immunitaire.

Baisse le niveau d'insuline.

**ET VOICI LE FAIT LE PLUS DÉRANGEANTS !**

Les composants moléculaires de la Margarine sont à 95%  
comme le  
plastique.

Juste ce fait devrait être assez pour vous convaincre d'éviter la margarine pour la vie et tout ce qui est hydrogéné (ce qui signifie que de l'hydrogène est ajouté pour changer la structure moléculaire du produit).

Vous pouvez faire un test par vous-même:

Achetez un pot de margarine et laissez-le dans votre garage ou dans une zone d'ombre.

Après quelques jours vous remarquerez quelques détails : pas de mouches, même pas les petites mouches à fruits, ne vont près de la margarine, elle ne moisit pas parce qu'il n'y a aucune valeur nutritionnelle.

Rien ne poussera sur ce produit tellement il est chimique.

Même le plus petit des micro-organismes, ne voudra en faire sa maison.

Pourquoi? Parce que c'est presque du plastique.

**Feriez-vous fondre un bol de Tupperware au micro-onde pour l'étendre sur votre toast?**