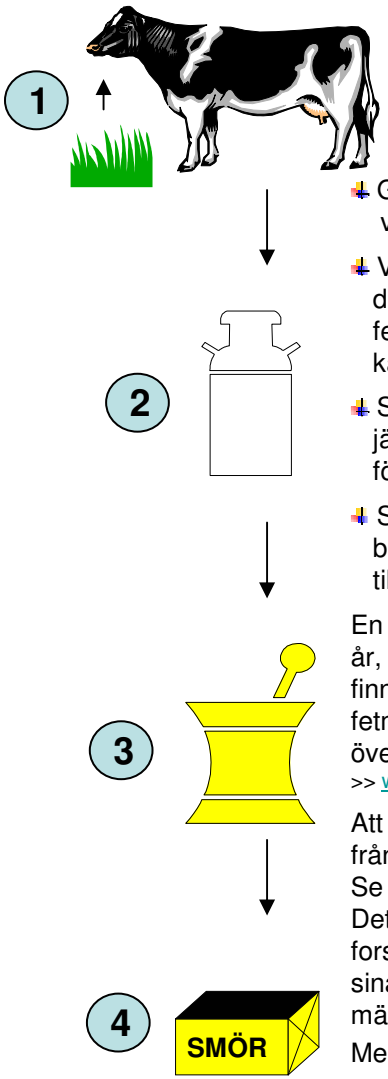


TILLVERKNING SMÖR

- 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 näringsämnena 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

Källor:

Margarin. Ett livsmedel, men hur och varför? Sveriges Konsumenter i Samverkan.
(http://www.konsumentsamverkan.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)

MARGARINBLUFFEN

-- Margarin, Fettsyror och Din Hälsa --

För att upprätthålla en god hälsa är det viktigt att vi äter de rätta omegafettsyrorna i vår kost. Hydrerade fetter såsom margarin är icke-mat med giftverkan och bör undvikas till varje pris.

Betydelsen av fettsyror

Fettsyror är nödvändiga för att våra celler skall fungera normalt och förbli vid liv. Cellmembranen tillåter passage av nödvändiga mineraler och molekyler in och ut från våra celler. Friska cellmembran hindrar farliga kemikalier och organismer som virus, bakterier, mögel och parasiter från att passera in i cellen. Dessa membran innehåller också kemiska receptorer för hormoner, kroppens centrala budbärare. Fettsyror är inblandade i oräkneliga kemiska processer i våra kroppar och utnyttjas som byggelement för vissa hormoner.

Margarin

Hydrering blev populärt i USA eftersom denna typ av olja inte förstörs eller blir härsken lika lätt som normal olja och därför har längre hållbarhet. Du kan lämna ett block margarin utom-hus i åratal och varken mögel, insekter eller gnagare kommer att röra det. Margarin är ”icke-mat”! Det är uppenbart att endast människor är dumma nog att äta det! Eftersom fetterna i margarin är delvis hydrerade (dvs. inte fullt mättade) kan fabrikanterna hävda att det är ”fleromättat” och marknadsföra det som hälsosam mat.

Eftersom industriellt tillverkade transfetter inte finns i naturen vet inte våra kroppar hur de skall hantera dem på ett rationellt sätt och de fungerar som gift gentemot viktiga cellaktiviteter. Kroppen försöker utnyttja dem i cis-form och de hamnar i cellmembran och andra ställen i kroppen där inte borde vara.

Under senare år har mätningar av transfetter i membranen hos mänskliga röda blodkroppsceller varit så högt som 20 procent, när det borde varit noll. Röda blodcellskroppar användes för att de var lättillgängliga och det är rimligt att antaga att de flesta andra cellmembran i kroppen också innehåller dessa onaturliga fetter.

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

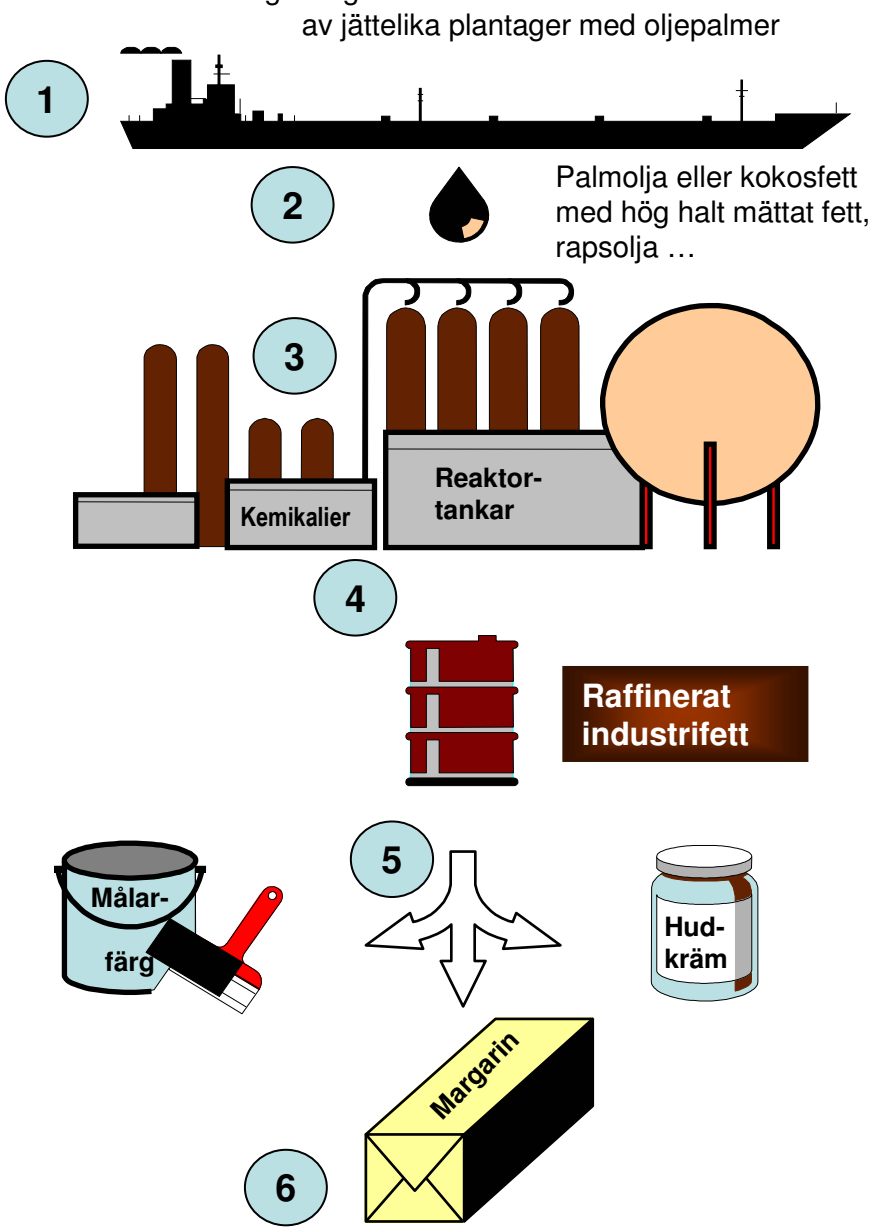
MARGARINTILLVERKNING

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 fett-massan 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 fettsyrorna hoppar tillbaka till glyceroldelen, i helt nya och slumpartade och onaturliga positioner. Reaktionen är känslig och fettet måste för-behandlas kemiskt innan omestring så att halten av fukt, fria fettsyror och peroxider blir så låg som möjligt.

   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 natrium-hydroxid 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 margariner. Sedan får var och en tillföra tillsatser, färga upp och parfymera fettmassan efter eget behov. Hud-kräm 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 apétit!

Väl underbyggt skolarbete *”Margarin som miljöhot”* >>
www.konsumentsamverkan.se/11verk/kampanj/livsmedel/fettdebatt/skolarb.htm



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