Тест: сливочное масло. Полезный жир – сливочное масло >>>

Сливочное масло хоть и представляет собой жировой продукт, но при этом несет для организма человека много пользы. Разумеется, при условии его употребления в адекватных количествах. Сливочное масло на 96-97% усваивается организмом благодаря низкой температуре плавления молочного жира (около 32 град. С). Кроме того, масло содержит жирорастворимые витамины: витамин А и его провитамин каротин, витамины Д и Е. Поэтому, если молочный жир заменить каким-нибудь растительным (пальмовым, кокосовым), то потеряется не только легко усваиваемый жир, а и сопутствующие полезные вещества. Сливочное масло – не 100%-ный жир, оно обязательно содержит воду (15-25% в зависимости от вида масла), немного белка и углеводов (лактозы), а также витамины и минеральные вещества.

Центр Экспертиз Тест