



Как бы человечество ни увлекалось диетами, но жиры организму в разумных количествах важны. Одним из популярных видов жиров в нашей стране всегда было сливочное масло. Но его постоянное подорожание приводит к тому, что потребители все больше обращают внимание на спреды, смеси и маргарины. Маргарины – продукт тоже давно известный потребителям, твердые маргарины используются в выпечке, а мягкие вместо масла на бутерброды. Маргарины представляют собой затвердевшие растительные жиры и традиционно продаются дешевле сливочного масла. Спред как категория – это компромисс между маргарином и маслом: он дешевле масла, но в отличие от маргарина содержит не только затвердевшие растительные жиры, но и молочный жир.

[Тест-исследование: транс-жиры в продуктах. Тёмная сторона жиров >>>](#)