# BEURRE ET MARGARINE

**AVANTAGES**: rehausse la saveur, la texture et le moelleux des aliments cuits Bonnes sources de vitamine A et D .  La margarine à base d’huile polyinsaturée contient des acides gras et de la vitamine E Les margarines qui renferment des phytostérols peuvent faire baisser le taux de cholestérol

**INCONVÉNIENTS**: riche en lipides qui, en cas d’excès, augmente le risque d’obésité, de cancer et d’autres maladies Le beurre renferme des graisses saturées qui augmente le risque de maladie cardiaque. Les margarines solide à base d’huiles hydrogénée renferment des acides gras qui élèvent le taux de cholestérol dans le sang.