איך עושים את זה ?

כדאי מאוד להפסיק להשתמש במרגרינה מכל הסוגים, גם במרגרינה דלת שומן. המרגרינה מכילה חומצות שומן מסוג טראנס, שעבר חמצון ועלול לגרום לסתימת עורקים ויש הטוענים אף לסרטן. אבל אם אתם חייבים מרגרינה ולא יכולים בלי, כדאי תמיד להעדיף את המרגרינה הרכה יותר. ככל שהמרגרינה קשה יותר כך התהליכים שהיא עברה מזיקים יותר לגוף. המרגרינות הגרועות ביותר הן אלה שעטופות בנייר, כי הן הקשות ביותר. המרגרינה בגביע רכה יותר ולכן פחות מזיקה. המרגרינה "ויכול", נחשבת לבריאה ביותר, כי לפי הצהרת היצרן היא לא עברה תהליך הקשיה רגיל. עם זאת, צריך לזכור שגם "ויכול" עשויה משמן מזוכך ולכן גם בצריכתה לא כדאי להגזים