

اهمیت خوردن ماکارونی



ماکارونی، یکی از غذاهای پرطرفدار است که ارزش غذایی بالایی دارد و سرشار از ویتامین‌های گروه B است.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از مدیکال نیوز، ماکارونی یک وعده غذایی مناسب و سیرکننده است اما برخی از انواع ماکارونی‌ها خالی از کربوهیدرات هستند، به این معنی که ارزش غذایی بسیار کمی در کنار کالری‌ها دارند. با رشد درک مردم، از کربوهیدرات‌ها، گلوتن و شاخص گلیسمی، این سوال برایشان پیش می‌آید که آیا ماکارونی سالم است؟.

طبق انجمن ملی ماکارونی، هر فرد به طور متوسط در ایالات متحده هر سال ۲۰ پوند ماکارونی می‌خورد اما تحقیقات سال ۲۰۱۷ کاهش محبوبیت ماکارونی را نشان داد که تا حدودی به دلیل بهداشت و تغذیه است.

آیا ماکارونی سالم است؟

ماکارونی می‌تواند یک افزودنی عالی برای یک رژیم غذایی سالم باشد. یافته‌های اخیر نشان می‌دهد افرادی که رژیم GI کم با شاخص گلیسمی کم دارند، با خوردن ماکارونی، وزن کم می‌کنند. این مطالعه به این نتیجه رسید که ماکارونی باعث افزایش وزن یا چربی بدن نمی‌شود.

GI، معیار اندازه گیری تاثیر غذای غنی از کربوهیدرات در افزایش قند خون است. هرچه سرعت جذب بیشتر شود، سطح قند خون فرد بالاتر و

سریعتر افزایش می‌یابد. به طور کلی، غذاهای با شاخص گلیسمی کم می‌توانند به فرد کمک کنند تا وزن خود را کنترل کرده و خطر بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ را کاهش دهد.

طبق انجمن دیابت آمریکا، غذاهای نشاسته‌ای مانند ماکارونی می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم برای افراد دیابتی باشد. با این حال، ضروری است که سهم ماکارونی را کاهش داده و استفاده از سس‌های پر قند و چربی را به حداقل برسانیم. همچنین بهتر است ماکارونی سبوس دار یا ماکارونی بر پایه لوبیا یا عدس را انتخاب کنید که مواد مغذی بیشتری دارد.

برخی از افراد ماکارونی را از رژیم غذایی خود حذف می‌کنند، زیرا در تلاش هستند گلوتن دریافتی خود را کاهش دهند. تا زمانی که شخصی حساسیت به گلوتن یا بیماری سلیاک نداشته باشد، هیچ مدرکی وجود ندارد که رژیم بدون گلوتن هیچ گونه فایده‌ای برای سلامتی داشته باشد.

مطالعات نشان می‌دهد که بسیاری از انواع ماکارونی‌های فاقد گلوتن و سایر محصولات فاقد گلوتن می‌توانند گران‌تر و از سلامت کمتری نسبت به معادل‌های فاقد گلوتن برخوردار باشند. آن‌ها فیبر و پروتئین کمتر و قند و چربی بیشتر از غذاهای معمولی دارند.

ماکارونی سبوس دار یکی از غذاهایی است که رژیم مدیترانه‌ای را تشکیل می‌دهد، این یک رویکرد تغذیه‌ای است که بسیاری از پزشکان و متخصصان رژیم درمانی برای کنترل بهتر وزن و کاهش خطر بیماری توصیه می‌کنند.



ماکارونی سبوس دار و کامل

ماکارونی غنی شده سنتی فقط از قسمت‌های خاصی از هسته گندم استفاده می‌کند، به این معنی که مواد مغذی اصلی را در طی فرایند تولید از دست می‌دهد. تولیدکنندگان اغلب برخی از این مواد مغذی را که شامل آهن و ویتامین‌های گروه B هستند به صورت مصنوعی به محصول نهایی اضافه می‌کنند.

در ماکارونی سبوس دار از تمام هسته گندم استفاده می‌شود، به این معنی که مواد مغذی همراه با فیبر و سایر اجزای مفید در ماکارونی باقی می‌مانند. ماکارونی سبوس دار مقدار کمتری کالری و کربوهیدرات دارد. خوردن غلات کامل با کاهش خطر چاقی و خطرات مربوط به سلامتی مرتبط است.

انواع ماکارونی

ماکارونی در اشکال و اندازه‌های مختلف موجود است. برخی از محبوب‌ترین انواع عبارتند از: ماکارونی اسپاگتی، فتوچینی، راویولی، لازانیا، ورمیشل، تورتلینی و پنه.

اگرچه ماکارونی می‌تواند به تنهایی مفید باشد اما به راحتی می‌تواند به پایه‌ای برای کالری زیاد تبدیل شود. از آنجا که متوسط کالری مورد نیاز روزانه یک بزرگسال برای زنان ۱۶۰۰-۲۴۰۰ و برای مردان ۲۰۰۰-۳۰۰۰ است، این وعده غذایی تنها به نیمی از کالری روزانه و احتمالاً حتی به میزان کامل کمک می‌کند.



نکاتی برای تهیه وعده‌های غذایی سالم مبتنی بر ماکارونی عبارتند از:

- اضافه کردن مقدار زیادی سبزیجات
 - استفاده از پروتئین‌های بدون چربی، مانند ماهی
 - استفاده از سس‌های خانگی به جای خرید سس‌های آماده
 - محدود کردن مقدار روغن را به یک تا دو قاشق غذاخوری
 - جایگزینی پنیر با مخمر غذایی
 - استفاده از ماکارونی سبوس دار، ماکارونی بر پایه لوبیا یا عدس
- همچنین محدود کردن اندازه پروتئین بسیار حیاتی است. هدف افراد باید این باشد که نیمی از بشقاب خود را با میوه‌ها و سبزیجات و بیش از یک چهارم آن‌ها را با کربوهیدرات‌ها مانند ماکارونی پر کنند.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت