Makaron w zdrowej diecie

Makaron to wspaniały posiłek dla każdego. Docenią go ludzie zabiegani, którzy chcą się zdrowo odżywiać, i wyrafinowani smakosze. Warto wykorzystać różnorodność kształtów makaronów i sosów do nich, przygotowując zarówno dania na codzienne obiady dla całej rodziny, jak i wykwintne potrawy na przyjęcia.

Dlaczego należy jeść makaron

Makaron to bardzo zdrowe pożywienie. Zawiera mało tłuszczu, a dużo skrobi (złożonych węglowodanów). W dobrze zbilansowanej diecie co najmniej połowa dziennego zapotrzebowania na kalorie powinna pochodzić ze skrobi. Więcej makaronu w posiłkach to najłatwiejszy, najbardziej urozmaicony i najzdrowszy sposób na zwiększenie spożycia węglowodanów. Słyszy się nieraz opinię, że makaron tuczy. Prawda jest inna. Z odpowiednimi sosami i dodatkami dostarcza niewiele kalorii i pomaga zmniejszyć uczucie głodu, przez co jest w żołądku mniej miejsca na pokarmy tłuste, powodujące nadwagę. Regularne ćwiczenia i dieta oparta na węglowodanach to najzdrowszy sposób na utrzymanie smukłej sylwetki.

Licz kalorie!
Chociaż węglowodany nie zamieniają się w komórki tłuszczowe tak łatwo jak tłuste pokarmy, nadmierne ich spożycie może być przyczyną nadwagi. Każdy gram węglowodanów (skrobi lub cukru) dostarcza 4 kcal, jeśli więc chcesz zwiększyć ilość skrobi w swojej diecie, upewnij się, czy liczba spożywanych kalorii nie przekracza liczby kalorii zużywanych.

Bogactwo kształtów zwykłego ziarna

Tradycyjnie makaron robi się z mąki z pszenicy durum (semoliny). Tę pszenicę uprawia się we Włoszech, na Bliskim Wschodzie i w Ameryce Północnej; zawiera dużo glutenu. Gluten

to białko, które nadaje mące sprężystość, dzięki czemu można ciasto wałkować i nadawać mu rozmaite kształty.
Ciasto na makaron robi się z mąki, wody i soli, ale można je wzbogacić jajkami i olejem. Do barwienia makaronu używa się przecierów warzywnych. Makaron można robić też ze zwykłej mąki pszennej lub z mąki z pszenicy durum, zmieszanej ze zwykłą pszenną, a nawet z mąki gryczanej, kukurydzianej, ryżowej czy grochowej. Taki makaron mogą jeść osoby uczulone na pszenicę lub gluten.
Z semoliny robi się gnocchi (rodzaj włoskich kopytek) oraz kuskus, tradycyjną północnoafrykańską potrawę, podawaną podobnie jak inne makarony – z drobiem, mięsem, duszonymi warzywami lub sosem.

Błonnik

Dieta bogata w węglowodany nie tylko pomaga zmniejszać uczucie głodu i likwidować kłopoty z nadwagą, ale ma też inne zalety. Niestrawiony błonnik z pokarmów zawierających skrobię przechodzi do jelita grubego, gdzie fermentuje i pobudza rozmnażanie się pożytecznych bakterii jelitowych, które pomagają w trawieniu i osłabiają działanie bakterii chorobotwórczych. Biomasa pożytecznych bakterii jelitowych zwiększa objętość stolca i zapobiega zaparciom oraz innym zaburzeniom, na przykład hemoroidom.
Fermentacja błonnika powoduje powstawanie kwasów tłuszczowych, które regulują wzrost komórek w jelitach, co zabezpiecza przed rakiem jelita grubego.

Witaminy z grupy B

Makarony zawierają cenne witaminy, zwłaszcza witaminy z grupy B.
Są one rozpuszczalne w wodzie i nie mogą być magazynowane w organizmie, więc muszą mu być regularnie dostarczane. Mają zasadnicze znaczenie dla trawienia i stałego uwalniania

energii z pokarmów skrobiowych. Są też ważne dla dobrego funkcjonowania układu nerwowego, aktywności umysłowej i pamięci. Witamina B1 (tiamina) pomaga zamieniać białko w mięśnie; B2 (ryboflawina), niacyna i B6 zamieniają pokarm w energię; witamina B6 odpowiada za tworzenie czerwonych ciałek krwi. Makarony z pełnego ziarna zawierają więcej tych witamin niż makarony z białej mąki, a dodatkowo także witaminę E, obecną w zarodkach ziaren pszenicy.

Źródło minerałów

Makarony z mąki z pełnego ziarna zawierają cynk i żelazo, ważne w zapobieganiu anemii. Selen (zawarty w mące z pełnego ziarna) jest, podobnie jak cynk, przeciwutleniaczem. Dzięki niemu powstają enzymy niszczące wolne rodniki (produkt uboczny funkcjonowania komórek). Przeciwutleniacze zapobiegają m.in. powstawaniu raka oraz chorób serca.

Źródło energii

Sportowcy doceniają wartość makaronu. Już na kilka dni przed zawodami zaczynają stosować dietę z dużą zawartością węglowodanów. Organizm przekształca skrobię w glukozę i glikogen (magazynowane w mięśniach i wątrobie). Są one lepszym zapasem energii niż cukier. Posiłki węglowodanowe zalecane są również po wysiłku fizycznym, by uzupełnić zapasy energii.

Makaron i energia

Skrót IG oznacza indeks glikemiczny. Przypisuje się go produktom żywnościowym na podstawie ich wpływu na poziom cukru we krwi. Pokarmy o niskim współczynniku IG rozkładają się wolno, stopniowo uwalniając energię do krwiobiegu. Skutkiem tego jest mniejszy wzrost poziomu cukru we krwi. Pokarmy o wysokim współczynniku IG powodują duży wzrost poziomu cukru. Korzystniejsze jest spożywanie pokarmów o niskim indeksie

glikemicznym.
Makaron ma niski indeks glikemiczny, a współczynnik IG jest tym mniejszy, im mniej przetworzono mąkę użytą do jego produkcji: makaron z mąki z pełnego ziarna ma niższy współczynnik niż makaron z białej mąki, a grubsze kształty – niższy niż makarony drobne.

Fot. Adobe Stock