



### خواص ماکارونی

ماکارونی یک ماده غذایی با ارزش تغذیه‌ای مناسب و مفید است. به دلیل ماهیت کربوهیدراتی این غذا از غذاهای بر پایه غلات است، و در هرم انرژی در پایه آن قرار می‌گیرد این امر نشان‌دهنده سهم بالای آن در تأمین انرژی مورد نیاز روزانه است. ضمن اینکه ماکارونی به دلیل برخورداری از کربوهیدرات‌های پیچیده نسبت به بسیاری از محصولات دیگر غلات مانند نان و برنج برتری دارد. از ۶۰-۵۵ درصد سهم روزانه کربوهیدرات‌ها در رژیم غذایی روزانه افراد نباید بیش از ۲۰-۱۵ درصد آن از کربوهیدرات‌های ساده مصرف شود و مابقی لازم است از مواد غذایی با کربوهیدرات‌های پیچیده حاصل شوند و با دارا بودن اندیس گلیسمی پایین تر نسبت به این مواد با تأثیر تدریجی بر افزایش قندخون موجب بالا رفتن ناگهانی آن نمی‌شود. ماکارونی برخلاف تصور نادرست گذشته که آن را یک غذای چاق کننده می‌پنداشتند امروزه در تمام دنیا به عنوان یک گزینه سلامتی شناخته می‌شود.

بهترین ماکارونی از سمولینای گندم دوروم به دست می‌آید. سمولینا حاصل آسیابانی گندم سختی به نام دوروم (جنس *Triticum* و گونه *Durum*) تنها ماده شناخته شده به عنوان ترکیب اصلی و مناسب محصولات خمیری در دنیا است. گندم دوروم از نظر ویژگی‌های تغذیه‌ای از سایر گونه‌های گندم برتر است. به عنوان مثال از میزان پروتئین بالاتر، محتوای طبیعی رنگدانه بتاکاروتن که آنتی‌اکسیدانی ضد سرطان است و میزان بیشتر برخی املاح و ویتامین‌ها برخوردار است.

### انتخاب نوع ماکارونی

بهتر است از ماکارونی‌های غنی شده با ویتامین‌ها و ماکارونی‌های قهوه‌ای که حاوی سبوس بیشتر هستند استفاده شود. بسیاری از افراد به غلط فکر می‌کنند که مصرف ماکارونی می‌تواند باعث چاقی آنها گردد و در نتیجه ماکارونی و پاستا را از رژیم غذایی خود حذف می‌نمایند. اما در مطالعه اخیر که در ایتالیا به انجام رسید انجمن پزشکی در پولیزی ایتالیا به بررسی تاثیر مصرف ماکارونی و پاستا در کاهش چاقی و چاقی شکمی در انسان پرداختند. نتایج بدست آمده نشان داده‌اند که نه تنها مصرف ماکارونی و پاستا تاثیری در افزایش وزن و بروز چاقی ندارد بلکه می‌تواند به کاهش شاخص توده بدنی و کاهش سایز در کمر کمک نماید. در بسیاری از مطالعات صورت گرفته نتایج نشان داده‌اند که رژیم غذایی مدیترانه‌ای از جمله رژیم‌های غذایی سلامت است. در این رژیم غذایی ماکارونی و پاستا جزو اصلی‌ترین مواد غذایی مصرفی فرد در طول دوره رژیم است. دکتر لاکوویلو از انستیتو پزشکی ایتالیا عنوان نمود: اغلب افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند بر این باورند که ماکارونی نه تنها نمی‌تواند به کاهش وزن کمک نماید بلکه باعث چاقی می‌شوند بیشتر افراد ماکارونی را غذایی نامناسب برای کاهش وزن می‌دانند.

### نکات مهم در مصرف ماکارونی

مصرف ماکارونی سبب افزایش سطح هورمون سروتونین که یک آرام‌بخش است می‌شود پس مصرف آن برای افزایش آرامش مفید است. اما دقت شود که مبادا در پرخوری‌های عصبی در مصرف ماکارونی زیاده‌روی شود زیرا از غذاهای پرکالری می‌باشد.

توجه داشته باشید که ماکارونی با الیاف بالایی که دارد می‌تواند از اشتها کاذب و بالا جلوگیری کند. در نتیجه حجم کم آن، حتی در رژیم‌های کاهش وزن نیز می‌تواند مفید باشد. در تهیه ماکارونی از سبزیجاتی مثل نعنای و جعفری استفاده شود. قبل از مصرف ماکارونی حتماً یک بشقاب سالاد حاوی کاهو، کلم بروکلی و... استفاده گردد.