

المعكرونة والسلامة

هناك أدلة علمية معتبرة أثبتت فوائد المعكرونة والمواد الغذائية المصنوعة منها ودورها في سلامة الانسان. ونقدم فيمايلي موجزاً عن البحوث العلمية الأخيرة لبعض الباحثين. ونرى بوضوح أن المعكرونة ليست مفيدة ومغذية فحسب بل تعد كغذاء كامل عندما تكون الى جانبها تركيبات اخرى من المواد الغذائية كزيت الزيتون والخضار والغلل والسمك واللحم.

المعكرونة مادة تقلل من نسبة الجلوكوز الدموي في الوجبة الغذائية وتحظى بقيمة غذائية أكبر.

واستنتج الباحثون أن المعكرونة إذا مزج بمواد أخرى كالجبن والغلل وسمك التونه تؤدي الى انخفاض مؤشر الجلوكوز الدموي. ويمكن القول أن المواد الغذائية المصنوعة من المعكرونة مواد مغذية وتسبب الشعور بالشبع مبكراً.

المعكرونة نافعة لمن يعاني من الداء السكري.

تصرح لجنة الدعم للمصابين بالداء السكري أن المواد الغذائية المصنوعة بأساس الغللال (وخاصة الأنواع المصنوعة من الغللال الكاملة) ذات مؤشر الجلوكوز كالمعكرونة قد تكون نافعة للغاية لمن يعاني من الداء السكري.

كيف توفر المعكرونة سلامة الإنسان؟

المعكرونة تؤدي الى تقليل نسبة التعرض لسرطان الثدي. وجاء في التقارير السنوية الصادرة عن قسم الغدد أن استخدام مواد ذات مؤشر عالي من حيث الجلوكوز قد تؤدي الى التعرض بسرطان الثدي في حين أن استخدام المعكرونة ذات المؤشر المنخفض من حيث الجلوكوز عديمة التأثير للتعرض لسرطان الثدي.

المعكرونة تقلل من خطورة التعرض للداء السكري نوع ٢.

أشارت البحوث بعام ٢٠٠٨ في مجلة التغذية السريرية الأمريكية أن الإنسان قادر على ضبط الداء السكري نوع ٢ ببرامح غذائية ذات نسبة قليلة من الجلوكوز كاستخدام المعكرونة. وفي عام ٢٠٠٢ أكد الباحثون الفنلنديون أن استخدام الكربوهدرات الخاصة بالمعكرونة والخبزة ذات النخالة تقلل من نسبة التعرض للداء السكري نوع ٢.

الألزيمر والحمية الغذائية للمناخ المتوسطي

أثبت الباحثون أن التمسك بالحمية الغذائية في المناطق ذات المناخ المتوسطي التي تستخدم المعكرونة كغذاء أساسي تؤدي الى تقليل نسبة التعرض لمرض الألزيمر وأشار العلماء الى تأثير الحمية الغذائية المتوسطية في طول عمر الذين يعانون من مرض الألزيمر.

المعكرونة بصلصة الطماطم تقلل من خطورة التعرض لسرطان البروستات

الليكوبين مادة قوية مضادة للأكسدة ومتوفرة في الطماطم وتؤدي الى ترميم الخلايا المصدومة في البدن. وإن تأثير الليكوبين الايجابي في الحيولة دون التعرض لسرطان البروستات ناتج عن استخدام الرجال للطماطم بشكل مستمر.

المعكرونة قد تؤدي الى المحافظة أو تقليل الوزن

إن استخدام مواد غذائية تحتوي على كربوهدرات كالمعكرونة تؤدي الى قلة الوزن لكل من يرغب في ضبط الوزن. وتشير البحوث التي نشرت في المجلة الطبية البريطانية ومجلة النقابة الطبية الأمريكية أن هناك اختلاف بين قلة الوزن في من يتمسك بحمية غذائية ذات كربوهدرات قليلة



زر ماكارون



وبين المستخدمين للحمية العادية. وجاء في البحوث ان قلّة الوزن لها علاقة بتقليل نسبة الطاقة المستهلكة وليست بالكربوهيدرات المستهلكة. وهذا يعني أن كل وجبة غذائية شهية من المعكرونة قد تكون جزءاً من حمية ناجحة لتقليل الوزن إذا استخدمت بشكلها الصحيح.

المعكرونة لا تؤدي الى السمنة

جاء في تقرير طبي نشر في مجلة التغذية في ديسمبر ٢٠٠٦ أن استخدام الزيوت النباتية والمعكرونة والحليب القليل الدسم يؤدي الى توزيع الدسومة في البدن بشكل منسجم.

المعكرونة لا تزيد من الشهية

أشارت البحوث التي أجريت في مجال التغييرات الطويلة لمدة الشهية بالنسبة للمواد الغذائية ذات الطاقة القليلة أن الشهية للغذاء ليست كما يتصورها الكثير، في المواد الغذائية ذات الكربوهيدرات العالية بل إن لها صلة بنسبة الطاقة المستهلكة. وأشارت البحوث التي قام بها الباحثون في مدة طويلة أن هناك تغييرات في شهية الذين يتمسكون بحدود في استلام الطاقة بمعنى أن تقليل الشهية له صلة بتقليل نسبة الطاقة وليس بتقليل المواد الغذائية ذات الكربوهيدرات العالية كالمعكرونة التي تستخدم بكثرة. وعليه يجب ان نستبدل مصطلح «التعود على الكربوهيدرات» بدلاً من مصطلح «التعود على الطاقة».

مركز البحوث والتنمية (R&D) لمجموعة زر الصناعية



زر مكارون

