

## ماکارونی و سلامت

دلایل علمی معتبری مبنی بر سودمند بودن ماکارونی و مواد غذایی حاصل از آن بر سلامتی انسان به اثبات رسیده است. در ذیل مختصری از تحقیقات علمی اخیر برخی از پژوهشگران آورده شده است. به روشنی پیداست که نه تنها ماکارونی غذایی سلامت بخش و مغذی است بلکه هنگامیکه به همراه دیگر ترکیبات سلامتی بخشی مانند روغن زیتون، سبزیجات، حبوبات، ماهی و یا گوشت مصرف شود، به عنوان یک خوراک کامل مطرح می‌شود.

**ماکارونی غذایی است که به کاهش نمایه گلیسمی یک وعده غذایی کمک می‌کند و به این ترتیب ارزش تغذیه‌ای بالاتری دارد.**

محققان دریافته‌اند زمانیکه ماکارونی با مواد غذایی مثل پنیر، حبوبات و ماهی تن ترکیب شود می‌تواند سبب کاهش شاخص گلیسمی شود. در واقع می‌توان گفت: مواد غذایی که از ماکارونی درست می‌شوند، بسیار مغذی بوده و سبب سیری زودرس می‌شوند.

### ماکارونی برای افرادی که دچار بیماری دیابت هستند می‌تواند مفید واقع شود.

انجمن حمایت از بیماران دیابتی معتقد است که غذاهای بر پایه غلات (به خصوص گونه‌های به دست آمده از غلات کامل) با شاخص گلیسمی پایین مانند ماکارونی برای افرادی که بیماری دیابت دارند می‌تواند بسیار سودمند واقع شود.

### چرا ماکارونی سلامتی بخش است؟

ماکارونی سبب کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه می‌شود. در گزارشات سالانه بخش غدد شناسی این موضوع مطرح است که مصرف غذاهایی با شاخص گلیسمی بالا سبب افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه می‌شود، در حالیکه مصرف فرآورده ماکارونی با شاخص گلیسمی پایین تأثیری بر افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه ندارد..

### ماکارونی سبب کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ می‌شود.

در تحقیقاتی که در سال ۲۰۰۸ توسط مجله آمریکایی تغذیه بالینی منتشر شد نشان داد که می‌توان توسط رژیم‌های غذایی با شاخص گلیسمی پایین مانند ماکارونی، سبب کنترل بیماری دیابت نوع ۲ شد. در سال ۲۰۰۲ محققین فنلاندی دریافتند که مصرف کربوهیدراتهای بر پایه ماکارونی و نان چاودار می‌توان سبب کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ شود.

### بیماری آلزایمر و رژیم غذایی مدیترانه‌ای

محققین دریافتند به کارگیری رژیم غذایی مدیترانه‌ای که ماکارونی یکی از غذاهای اساسی آن است می‌تواند سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر شود. دانشمندان همچنین به تاثیر استفاده از رژیم غذایی مدیترانه‌ای در افزایش طول عمر افرادی که دچار بیماری آلزایمر شده اند نیز اشاره کردند.

### ماکارونی با سس گوجه فرنگی می‌تواند خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش دهد.

لیکوپن یک آنتی‌اکسیدان قوی موجود در گوجه فرنگی است که در واقع سبب ترمیم سلولهای آسیب دیده در بدن می‌شود. این تأثیر مثبت لیکوپن در پیشگیری از سرطان پروستات از این موضوع ناشی می‌شود که ابتلا به سرطان پروستات در مردانی که مرتباً از گوجه فرنگی استفاده می‌کنند، به مراتب کمتر است.



زر ماکارون



### ماکارونی می تواند سبب حفظ و یا کاهش وزن افراد شود.

مصرف غذاهای حاوی کربوهیدرات مانند ماکارونی سبب کمک به کاهش وزن افرادی می شود که سعی در کنترل وزن خود دارند. تحقیقات منتشر شده در مجله پزشکی انگلستان و مجله انجمن پزشکی آمریکا تفاوت معنی داری در کاهش وزن افرادی که از رژیم های غذایی با کربوهیدرات کم و یا برنامه های مرسوم کاهش وزن استفاده می کنند، نشان نمی دهد. در این تحقیقات بیان شده است که کاهش وزن وابسته به کاهش میزان کالری دریافتی است نه کربوهیدرات های مصرفی. این بدان معنی است که یک خوراک ماکارونی خوشمزه زمانیکه به صورت صحیح مصرف شود می تواند به عنوان بخشی از یک برنامه موفق کاهش وزن محسوب شود.

### ماکارونی سبب چاقی نمی شود.

مجله تغذیه طی گزارشی که دسامبر ۲۰۰۶ منتشر کرد مصرف روغن های گیاهی، ماکارونی و شیر کم چرب را سبب توزیع بهتر و یکنواخت تر چربی در بخش های مختلف بدن دانست.

### ماکارونی میزان اشتها را افزایش نمی دهد.

نتایج پژوهشی که در زمینه تغییرات بلند مدت اشتیاق به مصرف مواد غذایی در یک برنامه تحقیقی با کالری مشخص انجام شد، نشان داد که اشتیاق به غذا، بر خلاف تصور عموم مردم مبنی بر اینکه اشتیاق به غذا بر مبنای غذاهای با کربوهیدرات بالا مانند ماکارونی است، در حقیقت بر مبنای میزان کالری می باشد. یافته های محققان در یک دوره طولانی مدت، نشان دهنده تغییراتی در میل غذایی افرادی می باشد که طی آن یک سری برنامه های تحقیقاتی در زمینه محدودیت مصرف کالری ارائه گردیده است که در آن برنامه، اشاره به میل غذایی در واقع جهت کاهش مصرف کالری است نه کاهش مصرف غذاهایی که میزان کربوهیدرات بالایی دارند مانند ماکارونی که به طور گسترده ای مصرف می شود. واژه ای که اصطلاحاً از آن به «اعتیاد کربوهیدراتی» یاد می شود، احتمالاً می توان آن را با واژه «اعتیاد به کالری» جایگزین کرد.

### تحقیقات و توسعه (R & D) گروه صنعتی زر



زر ماکارون

