

ماکارونی، غذای سالم و مغذی

مهدی امینی^۱ - رضا افشین پژوه^۲ - امین سیدیعقوبی^۳

اهمیت غلات

غذاهای تهیه شده از دانه‌هایی مثل گندم، برنج و جو دوسر به تشکیل پایه یک رژیم مغذی کمک می‌کنند. این غذاها ویتامین‌ها، مواد معدنی، کربوهیدرات‌ها (نشاسته و فیبر محلول) و ترکیبات دیگری که برای سلامت بدن مهم هستند را فراهم می‌نمایند. هرم راهنمای غذا، روزانه ۶ الی ۱۱ واحد غذاهای بر پایه غلات را برای افراد توصیه می‌کند که سه واحد آن باید از غذاهای تهیه شده از دانه‌های کامل مصرف شود. ۳ تا ۸ واحد روزانه باقی مانده را می‌توان از انواع محصولات تهیه شده از دانه گندم مثل ماکارونی استفاده کرد.

ارزش تغذیه‌ای ماکارونی

با خوردن ماکارونی پخته شده به اندازه معقول - یک بشقاب معمولی یا ۱ تا ۲ فنجان - ۲ تا ۴ وعده از غذاهای بر پایه غلات را روزانه دریافت می‌نماییم. یک وعده ماکارونی به میزان ۱ تا ۲ فنجان، از نظر انرژی (۲۰۰ کیلو کالری) و چربی (۱ گرم بدون چربی اشباع) کم، فاقد کلسترول و فاقد سدیم (در صورتی که در آب پخت نمک اضافه نشود) است. ماکارونی منبع خوبی از ویتامین‌های گروه B مثل تیامین (B₁)، ریبوفلاوین (B₂)، نیاسین و آهن است و ۲ گرم فیبر محلول و ۷ گرم پروتئین را در هر وعده فراهم می‌کند. ماکارونی به عنوان یک کربوهیدرات پیچیده، منبع خوبی از انرژی برای بدن و مغز شماست. علاوه بر این ماکارونی غنی شده با اسید فولیک که یکی از ویتامین‌های مهم از گروه B است، خطر برخی از انواع مهم آسیب‌های مغزی را هنگامیکه قبل یا در اوایل بارداری مصرف شود، کاهش می‌دهد. همچنین مطالعات نشان می‌دهد که اسید فولیک، خطر بیماری‌های قلبی-عروقی، سکته و برخی از انواع سرطان‌ها را کاهش می‌دهد. مصرف ۱ تا ۲ فنجان (حدود ۲ انس ماکارونی خشک) معادل حدود ۱۰۰ میکروگرم اسید فولیک در یک روز یا ۲۵٪ دریافتی توصیه شده این ویتامین برای بدن را فراهم می‌نماید.

ماکارونی غذایی با شاخص گلیسمی (قند) پایین

نمایه گلیسمی برخلاف آنچه در ظاهر پیچیده به نظر می‌رسد ولی بسیار ساده است و یکی از ابزارهایی است که متخصصین تغذیه برای محاسبه نحوه تأثیر کربوهیدرات‌ها بر بدن، استفاده می‌نمایند. نمایه گلیسمی کربوهیدرات‌ها را برحسب نحوه و سرعت تأثیرشان بر افزایش مقدار گلوکز خون فرد (یا قند خون) درجه بندی می‌نمایند. هرچه سرعت تأثیر آن بر افزایش قند خون کمتر باشد، مقدار نمایه گلیسمی آن ماده غذایی پایین‌تر است. تحقیقات نشان می‌دهد که در صورت کندتر و تدریجی بودن تأثیر یک غذا بر قند خون، آن غذا برای ما بهتر از غذایی با تأثیرگذاری سریع‌تر بر قند خون می‌باشد. این نوع تأثیر باعث تأخیر در احساس گرسنگی و تأمین سوخت

۱- عضو هیئت مدیره گروه صنعتی زر

۲- مدیر واحد تحقیق و توسعه گروه صنعتی زر

۳- کارشناس واحد تحقیق و توسعه گروه صنعتی زر

عضله‌ها برای مدتی طولانی تر بعد از خوردن آن ماده غذایی می‌شود، استرس وارده بر پانکراس (لوزالمعده) را کاهش می‌دهد و بر سلامت عروق قلب مؤثر است.

خوردن مواد غذایی با نمایه گلیسمی پایین مثل ماکارونی به شما در زندگی سالم تر و طول عمر بیشتر کمک می‌کند و در پیش‌گیری از امراض مزمنی مانند چاقی، دیابت، بیماری‌های قلبی، عروقی و سرطان‌های خاص مؤثر است.

ماکارونی منبع خوب انرژی برای ورزشکاران است.

معمولاً ورزشکاران استقامتی مثل دوچرخه سواران، فوتبالیست‌ها، اسکی بازها و قهرمانان قبل از مسابقات و بازی‌های بزرگ مقدار زیادی کربوهیدرات نظیر ماکارونی مصرف می‌کنند. کربوهیدرات‌ها بدن را با منبع کلیدی انرژی‌شان که در ماهیچه‌ها ذخیره می‌شود، تأمین می‌کنند. بنابراین وقتی ورزشکاران کربوهیدرات بیشتری را ذخیره می‌کنند، انرژی بیشتری را در بدن خود نگه می‌دارند و در طول تمرینات خسته کننده و طولانی انرژی کلوز در صورت نیاز آزاد می‌شود. بارگذاری کربوهیدرات‌ها در بدن می‌واند به بهبود کارایی در تمرینات شدید نظیر دو شنا در مسافت‌های طولانی، فوتبال، مسابقات قایقرانی و پرش ارتفاع و پرتاب وزنه در مدت ۹۰ دقیقه یا بیشتر کمک کند. متخصصین تغذیه ورزشی به ورزشکاران توصیه می‌کنند که قسمت اعظم رژیم غذایی‌شان را کربوهیدرات‌هایی مثل ماکارونی تشکیل دهد. به عقیده **President's Council on Physical Fitness and Sports** ورزشکاران باید ۵۵ تا ۶۰٪ کالری روزانه‌شان از کربوهیدرات‌ها (۱۰ تا ۱۵٪ از گلوکز و مابقی از نشاسته)، حداکثر ۳۰٪ از چربی و مابقی (۱۰ تا ۱۵٪) از پروتئین تأمین کنند. این توصیه‌ها برای تمامی ورزشکاران صرف‌نظر از سطح فعالیت فیزیکی آن‌ها یکسان است. بعد از تمرین شما باید آب زیادی بنوشید و یک وعده غذایی مغذی از غذاهای با کربوهیدرات بالا نظیر ماکارونی، سیب زمینی، غلات، میوه‌ها و سبزیجات میل نمایید تا گلوکز مصرف شده جایگزین شود و از بازیابی سریع سلامتی مطمئن شوید. همچنین مصرف پروتئین بعد از تمرین، ساخت و ترمیم بافت ماهیچه بدن شما را فراهم می‌نماید.

ماکارونی اساس یکی از سالمترین رژیم‌های غذایی در جهان است.

در ایتالیا، ماکارونی به عنوان بخش مهمی از رژیم مدیترانه‌ای کشور مرتباً مصرف می‌شود؛ رژیمی که متخصصین تغذیه معتقدند یکی از سالمترین راه‌های مصرف مواد غذایی در جهان می‌باشد. رژیم مدیترانه‌ای، یک رژیم کاهش وزن یا در نقش یک رژیم با غذاهای ویژه نیست بلکه هرمی از گروه‌های غذایی توصیه شده، است. افرادی که در ۱۵ کشور حاشیه دریای مدیترانه زندگی می‌کنند این گروه از مواد غذایی را بر حسب فرهنگ فردی‌شان، عادات رژیم غذایی‌شان و انواع غذاهایی که در کشورشان تولید می‌شود، مصرف می‌کنند. رژیم غذایی مدیترانه‌ای از غذاهای گیاهی فراوان (میوه، سبزیجات، نان‌ها، ماکارونی، دیگر محصولات غلات، سیب زمینی، حبوبات، مغزها)، روغن زیتون (به عنوان منبع اصلی روغن)، میوه‌های تازه، لبنیات (بویژه ماست و پنیر به میزان کم تا متوسط)، مرغ و ماهی (به میزان کم تا متوسط)، تخم مرغ (صفر تا ۴ عدد در هفته)، گوشت قرمز (به میزان کم)، ماء‌الشعیر (به میزان کم تا متوسط معمولاً همراه غذا) ساخته شده است.