

Какие макароны выбрать для здорового питания

На что стоит обратить внимание при покупке.

Макаронные изделия относятся к сложным углеводам, снижают уровень вредного холестерина, снабжают организм клетчаткой, дают долгое чувство сытости, а энергетическая ценность сваренной пасты – всего 197 ккал на 100 г. С другой стороны, тарелка макарон с маслом и сыром, обильно политых сливочным соусом, не вписывается в концепцию здорового питания. Истина, как всегда, где-то посередине. Как же есть пасту, чтобы получить максимум пользы?

Как правильно выбирать макароны в магазине

Полезны для здоровья макароны, произведенные из пшеницы твердых сортов. На упаковке это может обозначаться как «группа А», «1 класс», *durum*, «пшеница твердых сортов», *semola di grano duro*.

В последнее время набирают популярность макароны из цельнозерновой (обойной) муки. Это также отличный вариант, ведь для получения такой муки зерно мелют прямо в оболочке, сохраняя ценные витамины и минералы.

Чем больше белка в составе макарон, тем лучше. Минимум – 12 г на 100 г продукта. Качественные изделия – гладкие, желтого или золотистого цвета, стекловидные в месте разлома. Слишком белый цвет, а также обилие разломанных частичек и крошек указывают на использование мягких сортов пшеницы – такой продукт лучше не покупать.

Если хотите попробовать макароны необычного цвета, прочитайте на упаковке, какой краситель использовал производитель. Берите только изделия с натуральными красителями – это свекольный или морковный сок, шпинат, чернила каракатицы.

Соблюдайте правила приготовления

На родине пасты, в Италии, принято готовить ее до состояния *al dente*. Это значит, что макароны остаются слегка недоваренными. Такой способ позволяет сохранить пищевые волокна, которые стимулируют перистальтику кишечника.

Варить макароны нужно в высокой емкой посуде с толстыми стенками, не жалея воды: 1 л на каждые 100 г. Профессиональные повара советуют солить воду до закипания, опустить изделия в сильно кипящую воду, а затем убавить огонь до среднего и перемешивать пасту во время варки.

Готовые макароны нельзя промывать водой, особенно холодной. Этим вы сразу уменьшите содержание витаминов в продукте. Подавать пасту на стол нужно с пылу с жару, дымящейся.

С чем сочетать?

Макароны полезнее всего сочетать с овощами, грибами и морепродуктами. Заправлять – легким томатным соусом. Хороши и постные виды мяса: индейка, курица, кролик.

Точно не стоит есть макароны с жирными соусами на основе сливок, майонезом, более «тяжелым» мясом вроде свинины. Сыр также не лучшая добавка. Исключение составляют легкие сыры в умеренном количестве, например рикотта или нежирная брынза.

Стоит помнить, что даже «правильная» паста – блюдо не на каждый день. Ешьте ее 2–3 раза в неделю, но не на ужин – тогда макароны точно пойдут на пользу вашему здоровью и фигуре.

Турушева Дарья Андреевна, ОЭССПН, зав. отделом,
8 343 248706, Turusheva_DA@66.rospotrebnadzor.ru