

ماکارونی؛ خوشمزه و آرام بخش

یک متخصص تغذیه گفت: ماکارونی به دلیل داشتن ویتامین‌های گروه ب، موجب آرامش بدن می‌شود و اثرات مثبتی بر روح و روان افراد می‌گذارد.

ارزش تغذیه‌ای ماکارونی در اصل وابسته به آردی است که در تهیه آن استفاده می‌شود. این ماده غذایی غنی از نشاسته است. از نظر عناصر معدنی بخصوص آهن و روی بسیار غنی است. ۱۰۰ گرم ماکارونی معادل ۱۰۰ گرم گندم، ۲۵۰ کالری دارد.

وی گفت: کیفیت آرد مصرفی در بالا بردن کیفیت ماکارونی بسیار حائز اهمیت است. بسیاری از املاح و ویتامین‌ها در فرآیند تولید ماکارونی از دست می‌رود و با غنی کردن آرد ماکارونی، میزان املاح ازدست‌رفته جبران می‌کند. این متخصص تغذیه اضافه کرد: در زمان پخت ماکارونی، اتفاق‌هایی رخ می‌دهد که سبب بالا رفتن قند خون اندیس گلیسمی می‌شود. بالا رفتن اندیس گلیسمی، نشانه بالا رفتن قند خون است، بنابراین ماکارونی برای بیماران دیابتی مناسب نیست.

صفوی گفت: در ماکارونی املاحی مانند روی، کلسیم و فسفر وجود دارد. برای تهیه ماکارونی باید از آرد با کیفیت بالا استفاده کرد. ماکارونی حاوی ویتامین‌های گروه B است که موجب آرامش بدن می‌شود، تسکین‌دهنده است و بر روح و روان افراد اثر مثبت دارد. به دلیل داشتن کلسیم و روی می‌تواند برای کسانی که کم‌خون هستند، مفید باشد. کسانی که مشکلات کمبود روی دارند نیز می‌توانند از این غذا استفاده کنند.

منبع : www.refah.ir

تنظیم و گردآوری : حکمت ، hgtoinfo@tabaar.com

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.