# Какие макароны выбрать для здорового питания

**Как выбрать и правильно есть макароны, чтобы они приносили пользу?**

Макаронные изделия, будучи источником сложных углеводов, могут быть ценным элементом здорового рациона. Они способствуют снижению уровня "плохого" холестерина, обогащают организм клетчаткой, обеспечивают длительное чувство сытости, а их калорийность в отварном виде относительно невысока – всего 197 ккал на 100 г. Однако, чтобы получить от пасты максимум пользы, важно учитывать несколько нюансов.

**На что обратить внимание при покупке макарон:**

**Сорт пшеницы:** Выбирайте макароны, изготовленные из твердых сортов пшеницы. На упаковке это обычно обозначается как «группа А», «1 класс», durum, «пшеница твердых сортов» или semola di grano duro.

**Цельнозерновые варианты:** Отличным выбором станут макароны из цельнозерновой (обойной) муки. Они сохраняют больше витаминов и минералов, так как зерно перемалывается вместе с оболочкой.

**Содержание белка:** Чем выше содержание белка, тем лучше. Ищите продукты с минимум 12 г белка на 100 г.

**Внешний вид:** Качественные макароны должны быть гладкими, иметь желтый или золотистый оттетенок, а на изломе быть стекловидными. Избегайте слишком белых изделий, а также тех, где много сломанных кусочков и крошек – это указывает на использование мягких сортов пшеницы.

**Натуральные красители:** Если вы выбираете цветные макароны, убедитесь, что производитель использовал натуральные красители, такие как сок свеклы, моркови, шпинат или чернила каракатицы.

**Правила приготовления для сохранения пользы:**

**Состояние al dente:** Готовьте пасту до состояния al dente, то есть слегка недоваренной. Это помогает сохранить пищевые волокна, которые улучшают работу кишечника.

**Правильная варка:** Используйте высокую, вместительную кастрюлю с толстыми стенками и достаточное количество воды (1 литр на каждые 100 г макарон). Солите воду до закипания, опускайте пасту в сильно кипящую воду, затем уменьшайте огонь до среднего и периодически помешивайте.

**Не промывайте:** Готовые макароны не следует промывать водой, особенно холодной, так как это снижает содержание витаминов. Подавайте их сразу, горячими.

**С чем сочетать макароны для максимальной пользы:**

**Рекомендуемые сочетания:** Идеально сочетать макароны с овощами, грибами, морепродуктами и легкими томатными соусами. Также хорошо подходят постные виды мяса, такие как индейка, курица или кролик.

**Чего избегать:** Откажитесь от жирных сливочных соусов, майонеза и "тяжелого" мяса (например, свинины). Сыр также не всегда лучший выбор, за исключением легких сортов (рикотта, нежирная брынза) в умеренных количествах.

Помните, что даже правильно приготовленная и полезная паста не является блюдом на каждый день. Оптимально употреблять ее 2-3 раза в неделю, избегая ужина, чтобы она приносила максимальную пользу вашему здоровью и фигуре.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 637169070395222286625677634188342639552626549 18

Владелец Исупова Елена Викторовна

Действителен С 24.02.2025 по 24.02.2026