

## 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 оттенок, 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.