

## نگارید ماکارونی دم بکشد

ارزش غذایی ماکارونی طی فرایندی که از مرحله خرید تا طبخ آن طی می‌کند دستخوش تغییرهای زیادی می‌شود...



سلامت نیوز: ارزش غذایی ماکارونی طی فرایندی که از مرحله خرید تا طبخ آن طی می‌کند دستخوش تغییرهای زیادی می‌شود...

درواقع هرچه مواد غذایی طبیعی‌تر مصرف شوند، نمایه گلیسمی‌شان کمتر است و هر چقدر عملیات فراوری در آنها بیشتر انجام شود، نمایه گلیسمی‌شان افزایش پیدا می‌کند. نحوه پخت ماکارونی نیز در افزایش نمایه گلیسمی آن نقش موثری دارد به این ترتیب که با دم کردن ماکارونی یا حتی برنج، نمایه گلیسمی مواد غذایی به میزان قابل‌ملاحظه‌ای افزایش پیدا می‌کند زیرا با این عملیات ضریب هضم غذا بیشتر می‌شود و به‌آسانی قندخون را افزایش می‌دهد. البته ماکارونی جوشیده، نمایه گلیسمی پایینی دارد اما با دم کردن ماکارونی و خوردن آن، قندخون 2 برابر بیش از مصرف ماکارونی آبکش شده بالا می‌رود.

از نظر تغذیه‌ای مصرف غذاهای دارای نمایه گلیسمی بالا به دلیل بالابردن قندخون در مدت زمانی کوتاه، مناسب نیست و امکان ابتلا و تشدید بیماری‌هایی مانند فشارخون، بیماری‌های قلبی، دیابت و حتی چاقی را افزایش می‌دهد، بنابراین بهتر است برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های یادشده از غذاهای با نمایه گلیسمی پایین در برنامه غذایی استفاده کنید. به همین دلیل است که به افراد سالم توصیه می‌شود تا جایی که می‌توانند مواد غذایی با نمایه گلیسمی بالا استفاده نکنند و به جای آن مواد غذایی با نمایه گلیسمی متوسط را جایگزین کنند.

البته مصرف مواد غذایی با نمایه گلیسمی بالا در ورزشکاران حرفه ای که پس از تمرین مجبور هستند، ذخایر گلیکوژن‌شان را تامین کنند اشکالی ندارد. اگر فرزندان هم اضافه وزن دارد، بهتر است در حد تعادل این دسته از مواد غذایی را در برنامه غذایی‌اش بگنجانید. مصرف ماکارونی دم‌کشیده به سالمندانی که در معرض ابتلا به مشکلات متابولیسمی هستند نیز توصیه نمی‌شود زیرا وقتی مواد غذایی حاوی کربوهیدرات مانند برنج، ماکارونی و نان به مدت طولانی طبخ می‌شوند، سرعت آزاد شدن قند (گلوکز) از ترکیب‌های نشاسته‌ای‌شان افزایش می‌یابد و به اصطلاح نمایه گلیسمی‌شان بالا می‌رود؛ ترکیب نشاسته‌ای در بدن به سرعت به قند ساده تبدیل می‌شود و در نتیجه پاسخ انسولین بدن هم افزایش می‌یابد و در نهایت باعث بروز مشکلات متابولیسمی خواهد شد.

مصرف چنین غذاهایی به بیماران دیابتی نیز به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود چون مصرفشان به شدت قندخون را افزایش می‌دهد و آنها نمی‌توانند در زمان مشخص آن را به حد ثابت نگه‌دارند. در بیماران قلبی نیز افزایش قندخون باعث تولید کلسترول می‌شود که عامل مهمی در وخیم‌تر کردن حال این بیماران است. به همین دلیل بیماران دیابتی و قلبی-عروقی بهتر است در کمترین مقدار ممکن مواد غذایی با نمایه گلیسمی بالا را مصرف کنند.

منبع: هفته نامه سلامت