

# МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВО ВСЕ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ "НЕЗДОРОВОЙ" ПИЩЕЙ

**С**реди специалистов-диетологов ведутся жестокие баталии на тему приемлемости макарон для здорового питания. Большинство голосов резко против. Макароны обвиняют в том, что они способствуют ожирению, содержат "пустые" калории и вообще бесполезны. **И все же этот продукт не пропадает со стола спортсменов, в том числе культуристов.**

В чем же дело? Почему макароны так популярны в различных слоях населения? Постараемся объективно оценить, чем же они хороши и чем плохи, а также какое применение они могут найти в питании спортсменов.

Когда человек научился делать муку и тесто, а также варить различные продукты, как-то сама собой возникла идея варки длинных полосок из теста. Впрочем, иногда их еще и жарили. Такие блюда известны у самых разных народов. **Лапшу делали из различных сортов муки, от гречневой до овсяной, придавали ей самые причудливые формы и даже окрашивали.**

То, что мы сейчас именуем макаронами, на самом деле называется "спагетти". Как известно, это итальянское изобретение. Хотя такая форма оказалась весьма удобной для приготовления, она никоим образом не вытеснила другие. **Вот почему сейчас мы едим и длинные трубочки разной формы, и всяческие "рожки", и лапшу, и китайскую вермишель быстрого приготовления под названием "кукса".**

Разновидности макаронных изделий отличаются в основном формой и способом приготовления. То, что длинное (палочки или трубки) и толщиной от 1 мм - макароны или спагетти. Вермишелью именуют мелкие палочкообразные кусочки. Лапша плоская и разной длины. Кстати, китайцы слегка обжаривают лапшу в масле, отчего она разваривается быстрее. **Если макароны традиционно изготавливают из пшеничной муки разных сортов, то для приготовления лапши используется разная мука: гречневая, рисовая и даже овсяная. Например, рецепт, приведенный в конце статьи, требует использования муки высшего сорта, но лучше все-таки мука из цельного зерна.**

Как и прочие мучные изделия, макароны являются прежде всего источником углеводов. Большую часть их составляет крахмал, имеющий гликемический индекс от среднего

до высокого. Впрочем, его значение сильно зависит от состава макарон, сорта используемой для их изготовления муки и режима приготовления блюда. Добавление белка и особенно яиц резко снижает гликемический индекс, то есть замедляет усвоение крахмала и ослабляет вызываемый им прирост уровня инсулина. **К сожалению, клетчатка в макаронах отсутствует, за исключением изделий, изготавливаемых из цельнозерновой муки.**

В различных сортах макарон может содержаться до 12 % белка. Увы, это большей частью неполноценный растительный белок, дефицитный по лизину и треонину. Однако добавление яиц повышает его питательную ценность. Практикуется также обогащение макаронных изделий белком. **Естественно, лапша, изготовленная из других зерновых, будет иметь несколько иной аминокислотный состав.**

Содержание жира в макаронных изделиях обычно невысоко. Исключение - китайская кукуса или ее аналоги, выпускаемые во Вьетнаме и у нас. В них до 15-20 % жира. Если для приготовления используется растительное масло, это приемлемо. **Если же кулинарный жир, такую лапшу лучше не есть.**

По остальным пищевым веществам положение несколько хуже. Есть немного витаминов группы В, РР, микроэлементов, а если в макароны добавляли яйца - витамин А. Единственное достоинство макаронных изделий - наличие витамина Е (до 2,1 мг на 100 грамм). **К тому же при варке значительная часть микроэлементов переходит в бульон, а витамины разрушаются. В результате остается только крахмал и белок.**

А действительно, почему их едят чаще, чем те же крупы? Помимо относительной дешевизны, у макаронных изделий есть и другие преимущества: легкость приготовления, хорошая сочетаемость с другими продуктами и способность быстро вызывать чувство сытости. От макарон не остается отходов, поскольку бульон вполне пригоден для супа.

**Увы, не все так хорошо. Прежде всего, сейчас килограмм каких-нибудь рожков стоит больше, чем кило некоторых круп, например геркулеса или пшена, а по практически всем питательным веществам все макаронные изделия проигрывают кашам. При неправиль-**

ном приготуванні макарони втрачають велику частину того, що в них було, а якщо ще заправляти їх тваринними жирами, отримується дуже шкідлива їжа. Сильно розваренні макаронні вироби з очищеної муки можуть мати глікемічні індекси в районі 70, що вже призводить до інсулінового "піку".

**И** все ж, якщо ви правильно готуєте макарони і поєднуєте їх з іншими стравами, вони мають велике значення як джерело енергії для м'язів. В залежності від режиму варки отримуються страви з різними поживними властивостями. **А енергетична цінність макарон дуже висока. Крім того, різні добавки дозволяють оптимізувати склад раціону. Це вносить в харчування необхідне різноманітність.**

Для спортсменів підходять в основному ті сорти макаронних виробів, в яких присутні добавки білка. Це не тільки знижує глікемічний індекс, але і робить макарони більш цінними за вмістом поживних речовин. Також є сенс використовувати продукти, приготувані з муки нижчих сортів з значущим вмістом клітковини.

Схильність до повноти вимагає обмеження споживання продуктів з високими глікемічними індексами (більше 65-70). **В такому випадку спробуйте використовувати ті сорти, які включають в себе неочищену муку, яйця і білок.** Дотримуйтеся помірності і спробуйте не їсти макарони ввечері, щоб не активувати процес накопичення жиру. В тих випадках, коли перед спортсменом стоїть завдання зниження ваги, варто обмежити споживання макарон, особливо зроблених з муки вищого сорту.

Якщо ваша завдання - підтримання постійної ваги, зверніть увагу на обогачені білком вироби. Їжте їх помірно, чергуючи з іншими продуктами. Швидше за все, макарони будуть входити в склад сніданку. **При наборі м'язової маси поживні страви з макаронних виробів дуже корисні. Крім того, не варто робити їх єдиним джерелом вуглеводів в раціоні.** Однієї-двох порцій в день, з різними високобілковими продуктами, цілком вистачить. Оптимальний час споживання - вранці і в середині дня.

Виснажливі тренування на витривалість - як раз той випадок, коли макарони дуже адекватно відповідають потребам спортсмена. В даному випадку їх глікемічний індекс потрапляє в рекомендований діапазон, а порівняно хороша засвоюваність не перешкоджає напружен-

ній роботі організму. **В даному випадку допустимо харчуватися макаронами і на вечерю, але перед сном їм все ж їсти не варто.**

Варіантів приготування досить багато, і всі вони дуже прості. Звичайно макарони або лапшу варять в трохи підсоленій воді 10-20 хвилин (час варки сильно залежить від типу використаної муки і виду виробів). Сіль не обов'язкова; її повністю замінюють прянощі. Куксу взагалі достатньо залити кип'ятком і 2-3 хвилини підтримувати під кришкою. Краще, її можна їсти і без варки, запиваючи чимось. В будь-якому випадку, не допускайте розварювання в кашу. **Достатньо, щоб макаронини стали непрозорими (білими) і розм'яклилися. Те сорти, які розсипаються, не досягаючи готовності (товсті короткі макарони і деякі рожки), використовувати не варто.**

Якщо немає бажання сливати воду і разом з нею частину поживних речовин, беріть на 100 грам макарон приблизно склянку води і варіть під кришкою на слабкому вогні. Тоді вся рідина впитается або закипить. Те ж саме можна робити в мікрохвильовій печі, але задовільний результат не гарантований.

**Ми не рекомендуємо обсмажувати макарони, оскільки при пиролизі утворюються шкідливі продукти розкладання. При необхідності трохи-трохи розігрійте готову страву з невеликою кількістю рослинного масла.** Макароны дуже добре поєднуються з різними продуктами. Деякі навіть їдять їх з хлібом. Макаронні вироби - чудовий гарнір до м'ясу будь-яких сортів. Їх додають в супи (особливо швидко розварюються рожки і лапшу). Можна варити їх в бульйоні, хоча це не найкращий здоровий спосіб - в бульйон переходять пуринові основи з м'яса - а також в молоко.

Молочна лапша може служити прикладом оптимального поєднання різних продуктів, оскільки молочний білок як би доповнює білок муки по амінокислотному складу. Смак макарон практично нейтральний, тому смакову гамму можна змінювати за бажанням.

**Є одне культове блюдо, користується популярністю у військових, моряків і всіх тих, кому по різних причинах доводиться значущу частину часу проводити в подорожах.** Звичайно, ми маємо на увазі макарони по-флотськи, тобто з м'ясним фаршем (або тушкованою) і луком. Варять макарони з невеликою кількістю води, а приблизно за 2-3 хвилини до готовності туди кидають м'ясо, лук і все перемішують. Час приготування все-

"Хлібопекарська і кондитерська промисловість України", № 9. 2013

Підписано до друку 25.09.2013.

Формат 64х92/8. Папір і друк - офсетний, 4,8 умов. друк. арк., 5,4 обл.-видав. арк. Замовлення № 341.

Адреса редакції: 03022, м. Київ, вул. Васильківська, 37. Тел.: (050) 353-63-80.

e-mail: zih\_hpkpu@ukr.net

Друк: ФОП Підсуха О.С., м.Київ, пр-т.Миру, 7. Тел.: (044) 353-85-58.

го 10-15 минут. Можете взять на вооружение, только используйте нежирный мясной фарш.

**К** макаронным изделиям хорошо подходят практически любые соусы, кетчупы и прочие заправки. Весьма неплохо заправлять их подсолнечным маслом или сметаной. **В комплект "быстрой" вермишели (куксы) входят пакетики со вкусовой добавкой и маслом. Масло бывает разное (автору больше нравится чесночное).**

Сухая добавка обычно состоит в основном из соли и глутамата натрия, усиливающего вкус. На порцию стоит брать не более половины пакетика, а иногда хватает одной трети. Всяческие пряности, особенно красный и черный перец, позволяют добиться нужного вкуса. Очень рекомендуем соус из томатной пасты с луком, чесноком и небольшим количеством перца.

Одна из классических заправок итальянской кухни - тертый сыр. Обычно используют зеленые сыры с пряными травами. **Вполне подходят также плавленые сырки, которые растапливаются и пропитывают тесто, или сыр типа "брынза" и "сулугуни".** Отдельные личности едят макароны с творогом, используя его в качестве заправки или как компонент смешанного блюда (см. рецепт). Не только вкусно, но и полезно.

Единственное, что не слишком хорошо сочетается с макаронами - рыба. Для изготовления блюд с макаронными изделиями вполне пригодны разные овощи, прежде всего зелень. Короче говоря, весьма универсальный продукт. Кстати, хотя макароны обычно едят горячими, после охлаждения они не теряют питательных свойств. **Можно разогреть их с подсолнечным маслом, использовать для приготовления разных блюд, в том числе запеканок и салатов.**

## РЕЦЕПТЫ

Поскольку основные способы приготовления макаронных изделий достаточно просты, мы остановили внимание на несколько неожиданных, но вкусных и полезных блюдах. Приводим также рецепт домашней лапши, компоненты которой вы можете менять по своему вкусу.

### ***Салат с холодными макаронами "Атлет"***

Рассчитано на 4 порции 350 г фигурных макарон (по вашему выбору), 4 нарезанных больших помидора, овощи по вашему выбору, например зеленый лук, перец, брокколи, сельдерей, редис. **Один из следующих продуктов: 225 г вареной индейки или курицы, 225 г вареного тунца или разделенной на кусочки вареной белой рыбы; 400 г консервированной красной фасоли, 4 ст. л. заправки по вашему выбору (необязательно).**

Сварите макароны в соответствии с инструкциями на упаковке. Откиньте и обдайте холодной водой. Обсушите, смешайте с помидорами, овощами и той белковой пищей, которую вы предпочитаете (среди ингредиентов слева). Добавьте, если хотите, заправку. **Содержание питательных веществ на одну порцию: Белки 27 г, жиры 3,6 г, углеводы 73 г (клетчатка 7,1 г). Калорийность 411 ккал.**

### ***Домашняя лапша***

1 стакан муки (пшеничной или смеси разных сортов), 1 яйцо, примерно 1/4 стакана воды, соль, специи по вкусу. Высыпать муку на доску, сделать в ней углубление, отбить яйцо, посолить и, понемногу подливая воду, замесить крутое тесто. Тесто тонко раскатать, посыпать мукой и нарезать полосками шириной 5-6 см. **Полоски теста сложить, примерно, в 6 рядов и, мелко нашинковав, разложить на решето для подсушки, после чего отсечь муку и засыпать лапшу в воду или бульон.**

Варить до готовности, 5-6 минут. (Можно тесто нарезать полосками не шире 1 см, полоски посыпать мукой и сложить в несколько рядов, затем разрезать по диагонали и кинуть в воду или бульон). Питательные вещества на 100 грамм: белок 8,6 г; жир 2 г; углеводы 45 г; калорийность 245 ккал.

### ***Макаронник или лапшевник с творогом***

5 порций. 250 г макарон или лапши, 2 яйца, 250 г творога, 2 ст. ложки сухарей, 1/2 чайной ложки соли, 1 ст. ложку масла.

Сварить макароны или лапшу и смешать с сырыми яйцами, солью и сахаром. **Творог протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку, хорошо смешать его с макаронами или лапшой, выложить на сковороду, подмазанную маслом, разровнять, сверху посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запекать в духовом шкафу 15-20 минут.** При подаче на стол можно посыпать сверху сахаром, полить вареньем или медом (для особенных любителей сладкого). Питательные вещества на 1 порцию: белок 14,2 г; жир 2,5 г; углеводы 42 г; калорийность 295 ккал.

Как вы можете видеть, макаронные изделия вовсе не являются "нездоровой" пищей, поскольку их можно приспособить к требованиям нормального питания. **Потребляйте их умеренно, сочетая с другими продуктами, и сможете добиваться нужного результата.**

Подготовила  
пресс-служба  
редакции.