25 октября - Всемирный день макарон. Давайте разберемся в видах и способах подачи пасты.

Паста, или более привычное для нас название этого блюда - макароны, окружена большим количеством мифов, поклонников и тех, кто пытается казаться равнодушным. А ведь на самом деле это популярное, вкусное блюдо оказывается еще и довольно полезным.

Говоря о большой популярности пасты, мы нисколько не лукавим. Только за 2021 год в мире было произведено 16,9 млн тонн макаронных изделий. Такая внушительная цифра неслучайна. Пасту любят и ценят все - от детей до профессионалов мировой кулинарии и искушенных гурманов. Ведь паста так разнообразна: пенне, спагетти, орзо, каннеллони, маникотти, феттучини, фарфалле, фузилли, седани ригати, конкилье ригате… Её едят с сотнями всевозможных соусов, морепродуктами, мясом, грибами, овощами и зеленью, рыбой и, конечно, разными сортами сыра. Вы уже мысленно приготовили пару вариантов, которые точно придутся по вкусу?

Но прежде чем отдаваться по полной своей страсти к бантикам с песто или завитушкам с пармезаном, давайте все-таки удостоверимся в пользе таких блюд с точки зрения схем здорового питания.

Какую пасту выбрать?

Макароны производят главным образом из муки и воды. Поэтому достоинства или недостатки, которыми будет обладать паста, зависит от качества и сорта муки. Самая полезная - из твердых сортов пшеницы. Это высший сорт, тип А.

Макаронные изделия, полученные из такого продукта, богаты:

- витаминами (в основном группы В);
- микроэлементами: кальций, магний, фосфор, калий, натрий, цинк, селен, марганец;

- клетчаткой - она необходима для нормального пищеварения и хорошей работы кишечника;
- белком - его содержание не такое высокое, но и оно вносит вклад в суточную норму этого жизненно важного для организма вещества.

Еще паста имеет сложноуглеводный состав и обладает низким гликемическим индексом. Это значит, что макароны медленнее усваиваются и не вызывают резкого повышения уровня глюкозы в крови. Чувство сытости сохраняется дольше, и организму не нужно срочно вырабатывать большое количество инсулина, чтобы переработать высвободившуюся глюкозу. В этом случае появившийся новый инсулин мог бы повлиять на жировой обмен, препятствуя липолизу - расщеплению жиров.

Когда мы едим пасту из твердых сортов пшеницы, нагрузка на организм и пополнение энергозапасов происходит более равномерно. Никаких «резких выбросов» в организме не случается. Поэтому разнообразные «макаронные шедевры» заслужили уважение приверженцев правильного питания. А для тех, кто отказывается от продуктов с глютеном, сегодня есть вариант пасты без этого белка злаковых культур.

Чтобы не превратить пасту в опасную калорийную бомбу, нужно правильно подбирать добавки: соусы, сыры и так далее. Продуктовое сопровождение основного ингредиента может существенно повысить жирность, снизить усваиваемость, а с ней и полезность блюда. Отдавайте предпочтение оливковому маслу вместо сливочного соуса, выбирайте нежирный фарш, добавьте в него овощи, используйте легкие сорта сыра. Все эти простые правила помогут сделать пасту полезной. А для усиления вкуса добавляйте зелень и специи.

Может показаться удивительным, но существует даже Международная организация пасты - она и учредила 25 октября Всемирный день макарон. А почему бы и нет, если всемирное признание налицо? Плюсов от употребления правильной пасты огромное количество, а разнообразие видов позволяет практически каждому найти свой идеальный вкус. К тому же порция пасты в хорошей компании благотворно воздействует на эмоциональное состояние, успокаивает, сближает и улучшает настроение. Главное, во всем соблюдать баланс и чувство меры.