**Makaron w diecie? Idealny zastrzyk energii!**

**&nbsp;**

**Ponad 1/3 Polaków sięga po dania z makaronem kilka razy w tygodniu. Niestety 3,6% badanych w ogóle nie jada makaronu, a prawie 6% je go sporadycznie. Tak wynika z badania, które miało na celu poznanie preferencji żywieniowych Polaków przeprowadzonego na zlecenie marki Lubella przez Instytut Badania Opinii Homo Homini**[**[1]**](http:///Documents%20and%20Settings/Publica/Pulpit/Magda/Lubella/lubella-komentarz-ekspercki-makaron-w-diecie20130712.doc#_ftn1)**. Jakie są tego powody?**

Wśród osób, które spotykam w swojej pracy zawodowej wciąż panuje błędne przekonanie, iż makaron jest tuczący. Osoby będące na diecie często bezpodstawnie eliminują go ze swojego jadłospisu. Nic bardziej mylnego! Makaron, podobnie jak inne produkt zbożowe, powinien stanowić podstawę naszego codziennego menu. Jest on źródłem łatwo przyswajalnych węglowodanów złożonych oraz błonnika, które są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu.

**Z czym makaron?**

Makaron najczęściej gości na naszych stołach jako podstawa obiadu – przeważnie w formie spaghetti. Potwierdzają to badania, które pokazują, że Polacy najczęściej sięgają po makaron z dodatkiem mięsa (25%). Takie potrawy idealnie sprawdzą się w okresie jesienno-zimowym, kiedy nasz organizm potrzebuje większej dawki energii. Natomiast w porze letniej polecam sałatki przygotowane w oparciu o różnego rodzaju makarony typu kokardki, świderki czy muszelki z różnymi dodatkami. Najlepiej sprawdzą się tzw. produkty sezonowe: owoce

i warzywa, które w tym czasie są świeże oraz w dobrej cenie. Zioła są natomiast idealnym dodatkiem do makaronów przez cały rok – zimą suszone a latem świeże. Nadają one potrawom bogactwa smaku i aromatu.

**Makaron „Na ząb”**

W swojej pracy staram się zawsze zwracać uwagę na odpowiednie przygotowanie makaronu. Pamiętajmy, aby przygotowywać makaron zgodnie z zaleceniami producenta, które widnieją na opakowaniu. Najzdrowszą opcję jest makaron ugotowany al dente, czyli lekko twardy. Tak przygotowany zachowa wszystkie wartości odżywcze.

**Co to jest porcja?**

Równie ważną zasadą, którą przekazuję swoim pacjentom jest spożywanie 5 regularnych posiłków dziennie – 3 większych i 2 mniejszych, skomponowanych zgodnie z zaleceniami piramidy żywieniowej. Przestrzegając tej zasady unikniemy napadów „wilczego głodu”, którego konsekwencją jest przyjmowanie za dużej ilości pożywienia w bardzo krótkim czasie. Systematyczne dostarczanie energii naszemu organizmowi pozwala uniknąć pojadania pomiędzy posiłkami, które jest głównym sprawcą dodatkowych kilogramów. Komponując nasze całodzienne menu należy opierać je o produkty zbożowe: płatki śniadaniowe, mąkę, kaszę czy makaron. Tak skomponowany jadłospis na pewno dostarczy nam odpowiedniej ilość energii oraz składników odżywczych w smacznej postaci. Warto również pamiętać, aby spożywane przez nas posiłki nie były ogromnymi porcjami, po których będziemy czuć się ociężali. Przeciętna porcja makaronu to ok. 100 gram suchego produktu. Taka porcja np. spaghetti po ugotowaniu znacznie zwiększy swoją objętość i z pewnością zaspokoi nasz głód na długi czas. Odpowiednia porcja makaronu nie jest produktem tuczącym – nie zawiera dużych ilości tłuszczu i cukrów prostych.

**Dietetyczny makaron**

Osobom, które przychodzą do mojego gabinetu w celu ułożenia diety odchudzającej, polecam makaron pełnoziarnisty. Jest on źródłem niezbędnych witamin oraz składników mineralnych. Dodatkowo, poza walorami zdrowotnymi, doskonale syci oraz zapewnia zastrzyk energii, uwalnianej stopniowo przez dłuższy czas. Jest to niezwykle istotne podczas diety o obniżonej zawartości kalorii. Przygotowując danie na bazie makaronu pełnoziarnistego z warzywami czy chudym mięsem na pewno będziemy jeść smacznie

i zdrowo, jednocześnie dbając o naszą figurę.



**Anna Różyk - dietetyk współpracujący z marką Lubella, absolwentka Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie**

Specjalistka ds. żywienia, która doświadczenie zdobywała m.in. w Europejskim Centrum Leczenia Otyłości Dzieci i Dorosłych oraz w Klinice Gastroenterologii i Chorób Przemiany Materii na Warszawskim Szpitalu Uniwersytetu Medycznego. Obecnie pracuje jako dietetyk dla dorosłych oraz przeprowadza wykłady odnośnie prawidłowego żywienia w placówkach oświaty. Specjalizuje się w układaniu planów żywieniowych dla dzieci. Prywatnie mama 4-letniej córki, przekładająca wiedzę zdobytą podczas studiów na żywienie najbliższych.

**Zielona sałatka z Kokardkami i pesto**

**Składniki na 4 porcje:**

Lubella Kokardki (125 g)

Zielona pietruszka (50 g)

Bazylia (50g)

Czosnek (1 ząbek)

Parmezan (50 g)

Oliwa z oliwek (1/2 szklanki)

Orzechy włoskie (8 szt.)

Fasolka szparagowa (200g)

Zielone szparagi (6 szt.)

Oliwki czarne (10 szt.)

Suszone pomidory w oleju (1 mały słoiczek)

**Sposób przygotowania:**

1. Z bazylii, pietruszki, czosnku, orzechów i oliwy przygotowujemy sos miksując składniki przy użyciu blendera na gładką masę.

2. Makaron gotujemy i przelewamy wodą.

3. Szparagi i zieloną fasolkę blanszujemy w osolonej wodzie i hartujemy warzywa zimną wodą.

4. Szparagi i fasolkę kroimy na mniejsze kawałki. Suszone pomidory kroimy w paski,

a oliwki w kółeczka.

5. Łączymy wszystkie składniki i mieszamy z sosem.

6. Doprawiamy do smaku.

**Rada: Pamiętaj wszystkie zielone warzywa wkładamy do wrzątku, a później hartujemy**

w zimnej wodzie najlepiej z kostkami lodu, dzięki czemu zachowają piękny zielony kolor.

Przepis przygotował:

ekspert kulinarny Piotr Ceranowicz współpracujący z marką Lubella.

[[1]](http:///Documents%20and%20Settings/Publica/Pulpit/Magda/Lubella/lubella-komentarz-ekspercki-makaron-w-diecie20130712.doc#_ftnref1)Homo Homini - badanie przeprowadzone na grupie 1098 osób w maju 2013