خبراء التغذية يشيدون بفوائد المعكرونة



أكد خبراء تغذية وصحة لصحيفة "تلغراف" البريطانية، أن تناول المعكرونة "ينطوي على الكثير من الفوائد الصحية"، وذلك على ما عكس ما يشاع بأنها مضرة، لكنهم شددوا في الوقت نفسه على ضرورة اختيار نوعيات محددة من تلك الوجبة الغذائية.

وكانت دراسة قد نشرت في المجلة الطبية البريطانية "BMJ"، وجدت أن استبدال النساء للخبز الأبيض أو البطاطس المقلية بالمعكرونة، لاسيما بعد انقطاع الطمث، يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية لديهن.

وفي حين خلص بحث آخر إلى أن آكلي المعكرونة أقل عرضة للسمنة، إذ وجدت دراسة أجريت على 117366 شخصًا، أن تناول كميات كبيرة من الكربوهيدرات مرتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب، خاصة إذا كان يتم الحصول على تلك الكربوهيدرات من الحبوب المكررة.

وهنا، يوضح خبراء أنه من الضروري تناول المعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة، لأنها تحتوي على

الألياف الغذائية المشبعة والكثير من الفيتامينات والمعادن.

وذكرت خبيرة التغذيةلوسي ميلر تحتوي حصة 100 غرام من المعكرونة المطبوخة على حوالي 250 سعرة حرارية، بينما تحتوي حصة 140 غرام من الأرز الأبيض المطبوخ على حوالي 180 سعرة حرارية".

وهنا، ترد أخصائية التغذية، ريانون لامبرت: "لكن السعرات الحرارية ليست العامل الوحيد الذي يهم، فعلى الرغم من شيطنة المعكرونة في كثير من الأحيان، فإنها تحتوي في الواقع على العديد من العناصر الغذائية، ولها فوائد صحية".

وأوضحت لامبرت أن المعكرونة المصنوعة من الحبوب المكررة (البيضاء) لديها طعم ألذ، لكنها فقدت العناصر الغذائية الصحية المفيدة للجسم، لاسيما الألياف.