



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

MAKARNA ŞIŞMANLATMAZ

Birçoğunuz şöyle diyor: "Hayır! Makarna insanı şişmanlatır." Acaba makarnanın neler içerdiğini biliyor muyuz? Aslında makarna (sadece buğday ve sudan oluşan) en saf yiyecek. Makarna yapımı için, buğday irmik haline getirilir, suyla karıştırılır ve şekil verilir. Makarna yapımında kullanılan durum buğdayı ekmeklik buğdaydan çok farklı. Protein ve kompleks B vitaminleri oranı daha yüksek. Makarnanın yüksek oranda karbonhidrat içerdiğini de eklemek lazım. Karbonhidratlar, vücudumuzun birincil enerji kaynağı. İşte bu yüzden makarna, diyet yapanların vazgeçemeyeceği bir yiyecek. Hele ilk yemek olarak yenildiğinde açlığınızı bastırır; zengin bir sosla yenilse bile, bir porsiyonu 450 kaloriyi geçmez. Üstelik çok sağlıklı, kolesterol içermez; ayrıca sindirimi de çok kolay.

Makarnaların doğal bileşen oranları:

Su %12

Protein %11,8

Karbonhidrat %75

Yağ %1,2

Evet, makarna şişmanlatmaz. Bu doğru! Makarna yiyecekler arasında en az yağ içerenidir. Sadece %1,2 oranında yağ bulunur. Tabii ki çok yağlı hazırlanınca veya çok yağlı bir sosla yendiğinde, kilo aldırın makarna değil yağ olur.

Bu gerçeği makarna uzmanları da doğruluyor. Onlara göre de, sossuz veya az soslu, üzerine rendelenmiş sert bir peynirle (parmesan peyniri, bulamazsanız kaşar) yendiği takdirde asla şişmanlatmaz.

Makarnaya ne kadar haksızlık yaptığımız ortada. Bilimsel ve teknolojik ilerlemeler bu haksızlığı daha iyi görmemizi sağlıyor. Bu gelişmeleri yakından izleyen hanımların sofralarında ise, sağlıklı, besleyici, binbir lezzetli makarnalar çoktan yerini almış bile. Üstelik şişman da değil.

Not: Amerika Tarım Bakanlığı'nın onayladığı beslenme piramidine göre, en çok tüketilmesi gereken besin maddesi karbonhidratlardır.

