



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MAKARNALARIN BESİN DEĞERLERİ

Makarnalar hamur işleri gibi karbonhidratlı (nişastalı - şekerli yiyeceklerdir.

Bileşimlerindeki nişasta, pişme esnasında da içine konan yağdan dolayı vücuda enerji veren yiyeceklerdir.

Vücudun günlük kalori ihtiyacının mühim bir kısmını bu çeşit yiyecekler sağlar.

Ayrıca pişme esnasında içine konan peynir, kıyma, süt ve yumurta da makarnaların besin değerlerini arttırarak tek taraflı beslenmemize sebep olurlar.

Bu bakımdan makarnaları pişirirken sadece haşlayıp azıcık yağ ilâve edip yiyecek olursak tek taraflı bir beslenme yapmış oluruz. Bu sadece bize enerji ve kalori vermekle kalır. Eğer enerjide herhangi bir iş yapacak kullanmazsak o zaman vücutta şişmanlık dedeğimiz hoş gitmeyen durum meydana gelebilir. Bu bakımdan makarnaları pişirirken içersine mutlaka peynir, kıyma süt v.s. gibi besin maddeleri ilâve ederek daha iyi bir beslenme yapmış ve vücudun besin ihtiyacını da iyi bir şekilde karşılamış oluruz. Makarna örnekleri verilirken bu husus göz önünde tutulmuştur.