

ЧЕМ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ МАКАРОНЫ ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ ОБЫЧНЫХ?

Автор: Татьяна Дигтярь

13.10.2014 08:53 - Обновлено 17.09.2015 23:13



В этом материале мы постараемся ответить на так часто задаваемый потребителями нашей продукции вопрос.

Привычные всем стандартные макаронные изделия изготавливают большей частью из обычной пшеничной муки. Сельское хозяйство культивирует много сортов пшеницы, и каждый по своим характеристикам относят либо к твердому, либо к мягкому видам.

Чтобы получить обычную пшеничную муку зерно сначала измельчают, а затем в просеивают через сито. От размера ячеек зависит сорт получаемой муки – высший, первый и второй. Разницу между сортом пшеницы и сортом муки нельзя путать. Мука может быть получена из твердой пшеницы, но быть второго сорта – то есть, с примесями, просеянная через более крупное сито.

ЧЕМ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ МАКАРОНЫ ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ ОБЫЧНЫХ?

Автор: Татьяна Дигтярь

13.10.2014 08:53 - Обновлено 17.09.2015 23:13

Макаронные изделия из пшеничной муки – это чистый крахмал, очищенный от всех «балластных веществ». По сути, это «углеводная пустышка» - легкоусвояемые углеводы, которые организмом «откладываются про запас» (в жировые отложения) при любом удобном случае.

Говоря, «хлеб - всему голова», наши прадеды имели ввиду важную роль хлебных злаков в питании. Исключив зерновые из собственного питания, современный человек практически полностью «перекрыл поставки» многих жизненно важных для организма компонентов, как то: витамин Е (источник здоровья нашей кожи и печени), грубые растительные волокна (клетчатка), большинство минеральных веществ.

Чтобы получить муку для производства цельнозерновых макарон, цельное зерно дробят, но через сито не просеивают. И это прекрасно – в муку попадают части зародыша, крайне полезные оболочки с комплексом витаминов группы «В», антиоксидантами, железом, магнием и т.д.



Цельнозерновые макароны легко отличить от обычных – они коричневого цвета. **Чем же они примечательны?**

Дело в том, что, очищая зерно от оболочки, в которой содержится абсолютное большинство полезных для организма веществ, производитель добивается осветления конечного продукта для «улучшения» внешнего вида. Но забывает о том, что лишает себя витаминов, микроэлементов и клетчатки. Всех этих компонентов содержится в разы больше в цельнозерновых макаронах коричневого цвета, нежели в привычных светлых

ЧЕМ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ МАКАРОНЫ ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ ОБЫЧНЫХ?

Автор: Татьяна Дигтярь

13.10.2014 08:53 - Обновлено 17.09.2015 23:13

макаронных изделиях. Что придает макаронам темный цвет? Клетчатка.

Клетчатка — это та часть продукта, которая, не являясь источником энергии, крайне важна для здоровья. Она представляет собой растительное волокно. Наверняка, читая постулаты правильного питания, Вы не раз сталкивались с фразой «балластные вещества». Современная пищевая промышленность частенько отказывается от этих жизненно необходимых компонентов, считая их ненужным балластом. А ведь пища, содержащая клетчатку, является важным аргументом в борьбе за стройность: она быстрее вызывает чувство насыщения, которое долго длится. В итоге съедаем мы меньше, чувствуем себя сытыми дольше, и спустя полчаса после обеда рука не тянется за сладким печеньем или другой добавкой в порыве притупить чувство голода. Происходит это потому, что в желудке клетчатка всасывает в себя воду и разбухает, заполняя объем. Соответственно аппетит снижается и мы не переедаем. А в подарок — бонус: вывод токсинов из организма и стимуляция работы желудочно-кишечного тракта.

Будьте здоровы и приятного аппетита!