

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

[zapisz się](#)

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Czy można schudnąć na makaronie?

Makaron postrzegany jest jako produkt, który w chudnięciu nie pomaga. Niesłusznie - pałaszując kilka porcji pasty tygodniowo można schudnąć. Potwierdzają to badania naukowe.

Jest pewien haczyk - dieta z makaronem, która doprowadza do schudnięcia, musi mieć niski indeks

glikemiczny. Do takich wniosków prowadzi przegląd i metaanaliza 30 prac badawczych przeprowadzona przez kanadyjskich badaczy z St. Michael's Hospital w Toronto. Ich ustalenia publikuje „BMJ Open”.

W ramach badań uczeni znaleźli 30 randomizowanych (a więc bardzo wiarygodnych) prac badawczych związanych z regularnym spożywaniem makaronu. W sumie objęły one swoim zasięgiem prawie 2,5 tysiąca osób, które regularnie, średnio mniej więcej 3 razy w tygodniu jadły porcję makaronu (z pszenicy durum) zamiast innych węglowodanów (np. ryżu). Porcję tego przysmaku zdefiniowano jako 60 gram suchego produktu, co po ugotowaniu dawało około 110 kcal.

Okazało się, że w ciągu średnio 12 tygodni trwania badań zamiast przybrać na wadze, ludzie ci stracili około pół kilograma. Badacze podkreślają jednak fakt, że w tym przypadku makaron stanowił część diety opartej na spożywaniu pokarmów o niskim indeksie glikemicznym. Pasta może być więc uznana za element zdrowej diety, zwłaszcza w przypadku osób z cukrzycą typu II albo zespołem metabolicznym.

Indeks glikemiczny – klucz do sukcesu

Tajemnica indeksu glikemicznego (IG) tkwi przede wszystkim w dynamice wzrostu glukozy w krwi po przyjęciu posiłku. Produkty o niskim indeksie to te, które powodują powolny oraz niezbyt wysoki wzrost poziomu glukozy we krwi. Takimi są na przykład rośliny strączkowe, produkty z pełnoziarnistej mąki, surowa marchewka, ale i makaron, także ten z białej mąki.

Produkty takie jak ciastka, cukierki, ale też ryż biały czy rozgotowane tzw. „stare” ziemniaki oraz ugotowana marchewka powodują gwałtowny i wysoki wzrost poziomu glukozy we krwi. Oznaczają się wysokim IG.

Badania wykazały, że sposób odżywiania oparty o produkty o niskim indeksie glikemicznym sprzyja obniżeniu stężenia cholesterolu całkowitego i triglicerydów, dzięki czemu taka dieta służy leczeniu hiperlipidemii. Jednocześnie dieta niskoglikemiczna, poprzez wpływ na metabolizm tkanki tłuszczowej i na ośrodek sytości, może stanowić ważny element diety redukującej masę ciała.

Makaron dobry, gdy zimny

Warto też jeść ugotowany makaron na zimno. Zmienia się wówczas struktura zawartej w nim skrobi, dzięki czemu poziom glukozy podnosi się jeszcze wolniej niż wtedy, gdy jemy makaron gorący. Na dodatek schłodzoną skrobię (także tę z ziemniaków czy innych produktów bogatych w ten składnik) „lubią” nasze jelita, a raczej bytujące w nich tzw. dobre bakterie – trudna w strawieniu zimna skrobia działa wówczas jak dobroczynny prebiotyk.

Anna Piotrowska, Justyna Wojteczek (zdrowie.pap.pl)

Źródło:

Chiavaroli et al., “Effect of pasta in the context of low-glycaemic index dietary patterns on body weight and markers of adiposity: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials in adults”, BMJ Open 2018

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28369.html>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

Nanotechnologia w medycynie

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

Uważaj na zimno

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy