

### [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>



24-09-2024

## [Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

## [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec](#)

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

## [I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#)

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

## [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#)

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

## [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#)

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

## [Astma oskrzelowa spowodziową](#)

# konsekwencja

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

## SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

## Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

**Informacje dnia:** [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja](#) [maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa](#) [popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi,](#) [uwaga na tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna](#) [edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma](#) [oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się](#) [przy powodzi, uwaga na tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja](#) [maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

**Partnerzy**