

[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. Odznaczają 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/aktualnosc/28369.html>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

[Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

[Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

[Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy