خفايا طهي "المعكرونة"... اكتشاف يهدد صحة الملايين

يعد طهي الطعام خطوة أساسية تؤثر بشكل مباشر على القيمة الغذائية للوجبة.

ويركز خبراء التغذية على طرق تحضير الأطعمة التي تحافظ على فوائدها الصحية، خاصة عند التعامل مع الأطباق الغنية بالكربوهيدرات مثل المعكرونة.

ولذا، ينصح الخبراء بطهي المعكرونة بطريقة "al dente"، أي أن تظل متماسكة عند القضم، بدلا من طهيها لفترة طويلة جدا.

ويؤدي طهي المعكرونة أكثر من اللازم إلى إطلاق النشأ لعناصر غذائية مهمة في ماء الطهي، مثل البروتين والكربوهيدرات والألياف، ما يقلل من فوائدها الصحية، كما أن المعكرونة المطهوة زيادة عن الحد قد ترفع مستوى السكر في الدم بسرعة، ما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

وتوضح ميشيل هاوزر، الأستاذة المساعدة في الجراحة السريرية بمركز ستانفورد، أن:"المعكرونة المطهوة

بطريقة dente al تؤثر بشكل أقل على مستويات السكر في الدم مقارنة بالمعكرونة المطهوة جيدا".

وتبطئ هذه الطريقة من هضم وامتصاص الغلوكوز، ما يخفض مؤشر نسبة السكر في الدم (المؤشر الغلايسيمي)، وهذا المؤشر يقيس سرعة ارتفاع مستوى السكر في الدم بعد تناول الكربوهيدرات، حيث تكون الأطعمة منخفضة المؤشر، مثل المعكرونة المطهوة بطريقة dente al والشوفان والجزر، أفضل للصحة مقارنة بالأطعمة مرتفعة المؤشر مثل البطاطا والخبز الأبيض.

وعندما يرتفع سكر الدم بسرعة، ينتج الجسم أنسولينا لإعادة التوازن، لكن الزيادة المفاجئة قد تسبب انخفاضا سريعا في السكر، ما يؤدي إلى شعور بالإرهاق والرغبة في تناول المزيد من الطعام.

وبالإضافة إلى ذلك، يُنصح بعدم شطف المعكرونة بعد الطهي، لأن ذلك يؤدي إلى فقدان النشويات والعناصر الغذائية المفيدة التي تحتفظ بها المعكرونة.

وباتباع هذه النصائح، يمكنك الاستمتاع بمعكرونة صحية أكثر تساعد على التحكم بمستوى السكر في الدم وتعزز الشعور بالشبع لفترة أطول.