

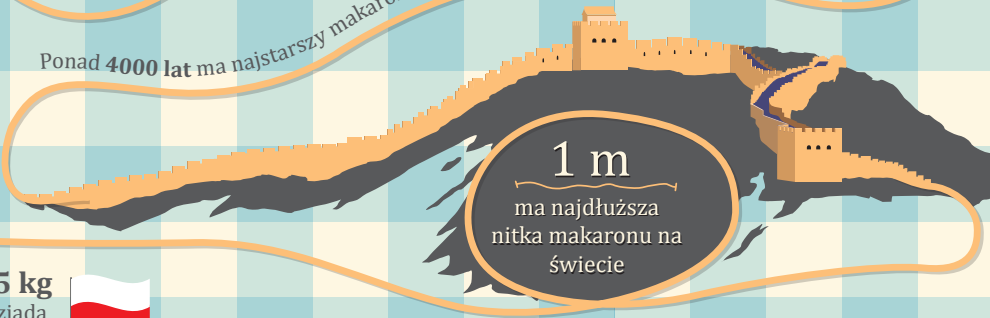
Makaron

Rzadzi Zdrowo

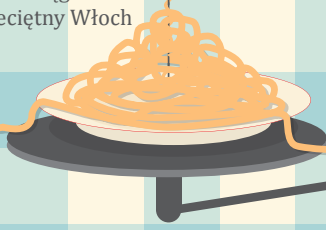
Wszystko, co chcielibyście wiedzieć o makaronie, ale baliście się zapytać

START

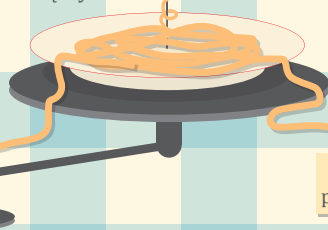
Ponad 4000 lat ma najstarszy makaron, który został wyprodukowany w Chinach!



26 kg makaronu zjada w ciągu roku przeciętny Włoch



5 kg makaronu zjada w ciągu roku przeciętny Polak



100 g suchego makaronu = 365 kcal

ta porcja starczy na:

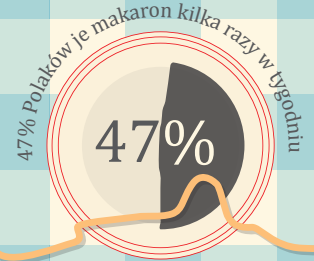
65 min. powolnego pływania

50 min. jazdy na rowerze 20km/h

50 min. wolnego biegania

55 min. jazdy na rolkach

Makaron zawiera dużo węglowodanów, a jednocześnie ma niski indeks glikemiczny, co powoduje powolne uwalnianie się cukrów i sprawia, że mamy więcej energii przez dłuższy czas. Niewielka ilość błonnika pokarmowego sprawia, że łatwo się trawi.



Na świecie produkuje się ponad...



...rodzajów makaronu z...

...rodzajów ciast!

☆ Istnieje 7 kryteriów oceny jakości makaronu, ☆ ustanowionych przez Kanadyjskie Stowarzyszenie Producentów Makaronu:

* kolor

kleistość

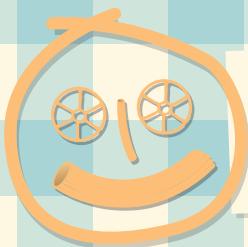
tekstura powierzchni

sprężystość

rozdzielność

konsystencja

smak :P



Makaron zawiera **tryptofan**, który jest niezbędnym dla organizmu człowieka składnikiem do produkcji **serotoniny** - **hormonu szczęścia**. Jedząc makaron poprawiamy sobie samopoczucie.