

## Диетологи назвали макароны из нута лучшей пастой для снижения уровня сахара в крови

Эми Кимберлен, магистр наук, зарегистрированный диетолог, сертифицированный диетолог, специалист по диабету, отмечает, что макароны из нута изготовлены из бобовых и дают организму комбинацию белка, углеводов и клетчатки. Это помогает замедлить переваривание и усвоение углеводов, за счёт чего уровень сахара в крови повышается постепенно, а не резко.

Вот несколько факторов, которые делают макароны из нута лучшим вариантом пасты при высоком уровне сахара в крови.

**Много клетчатки.** Нутовые макароны делают из нута или нутовой фасоли. В них содержатся белок и клетчатка, которые стабилизируют уровень сахара в крови. Ещё в таких макаронах намного больше клетчатки, чем в обычных, и она способствует замедлению пищеварения и высвобождения глюкозы в кровоток. Об этом сказала Сапна Перуемба, магистр наук, зарегистрированный диетолог-нутрициолог.

**Много растительного белка.** В нутовых макаронах есть полезный растительный белок. Он может помочь в регулировании уровня глюкозы в крови. Стандартная порция нутовых макарон весом 50 г содержит примерно 11 г белка.

Диетологи назвали макароны из нута лучшей пастой для  
снижения уровня сахара в крови



Photographer: Robby Lozano; Food Stylist: Julian Hensarling; Prop Stylist: Josh Hoggie.  
EatingWell design

**Поддержание здоровой микрофлоры кишечника.** Клетчатка в макаронах из нута может действовать как пребиотик, по словам Саманты Маклеод, магистра наук, зарегистрированного диетолога-нутрициолога. Также исследования показывают, что нарушение баланса кишечной микрофлоры может вызвать и нарушение регуляции уровня сахара в крови, повышение инсулинорезистентности.

**Низкий гликемический индекс.** Гликемический индекс – это то, насколько быстро продукт питания повышает ваш уровень сахара в крови. Чем он ниже, тем медленнее переваривается пища и тем равномернее высвобождается глюкоза после еды.

**Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.**