



Sokáig a tésztát nagyon tápláló ételnek gondolták, mivel rendkívül alacsony a zsírtartalma. 100g tésztában mindössze 1,5g zsír található. Ez is, csak azért mert a gyártás során ennyi halmozódik fel benne. Egyéb hozzáadott zsír nem található!

Most pedig pár táplálkozási tény, amely segíthet, hogy továbbra is élvezd, ezt a közkedvelt ételt. A tészta a rost és az összetett szénhidrátok kiváló forrása. A szénhidrátok vitaminokat, energiát és ásványokat adnak. Amikor tésztát eszel a szénhidrátok egy emészthető keményítőben találhatóak, ezt a szervezetünk lassan dolgozza fel. Azoknak az embereknek, akik sportolnak – mint például az atléták – tésztát kellene beépíteniük az étrendjükbe. Hisz hosszútávon hatalmas energiát képes elraktározni.

Ha a magas szénhidrát-tartalom miatt aggódsz, választhatod a külön erre a célra készült, alacsony szénhidrát tartalmú tésztát. Ez abból adódik, hogy a tészta összetevői alapvetően nem, vagy alig tartalmaznak szénhidrátot. Így az összetevői tulajdonképpen szójabab-termékek, búza-glutén, tojásfehérje, rizsliszt és só. A hagyományos tésztával összehasonlítva a szénhidrát-szegény tészták sokkal gazdagabbak fehérjében és rozsban.

Vigyázz a feltéttel, öntettel!

1 nagy szedőkanál kifőzött és mindenféle szósztól mentes tészta körülbelül 200 kalóriát tartalmaz, ebből azonban mindössze csak 1gramm a zsír. Ez viszont változhat attól függően, hogy milyen eljárással készítették a tésztát, de ez az eltérés minimális. Bár maga a tészta szinte zsírmentes, a hozzáadott szószok és feltétek, amellyel fogyasztjuk további kalóriákat és zsírt rejtenek magukba. Ha tésztával szeretnél diétázni, fontos, hogy odafigyelj az öntetre! Mert mit sem ér a zsírmentes tészta, hogyha az önteted egy merő zsírbomba?

Csak a szükséges ideig főzd!

A tészta nem, vagy nagyon kevés koleszterint és sót tartalmaz. Sőt sok helyen, például Amerikában is folsavval erősítik a tésztákat. Vigyázni kell a főzéssel is! Ugyanis a főzés során rengeteg B-vitamint veszít a tészta. Így ha már a teljes B-vitamin készletet nem tudjuk megóvni, legalább a minimumnál többet ne hagyjunk elveszni! Magyarán, ne főzzük tovább a tésztát, mint amennyi elő van írva!

forrás: http://www.kamaszpanasz.hu/hirek/eves_es_mozgas/799/teszta