



"Чрезвычайно популярный ныне продукт общественная организация «ЭКСПЕРТ» проверила на подлинность муки именно твердых сортов и многие другие параметры.

Но в чем польза макарон из твердых сортов пшеницы?

Конечно же, в первую очередь такие макароны популярны своей способностью не добавлять лишнего жира, а без добавления жирных добавок к блюду – даже к похудению. За счет чего это происходит?

Дело в том, что в зернах такой пшеницы крахмал образует кристаллическую форму, который не разрушается при обработке. Кристаллический крахмал удерживает белок, который легко усваивается и дает энергию организму. В мягких сортах содержится крахмал аморфный – такой же, как в белом хлебе и булках. Он лишь способствует набору веса..."

[Завантажити тест](#)

Джерело: <http://www.ukrexpertiza.org>