

روز جهانی غذا - ۲۵ مهر ماه ۱۴۰۳

((حق داشتن غذا، برای زندگی بهتر و آینده ای بهتر))

نان کامل و اثرات مفید آن بر سلامتی

بهترین نانی که از آرد گندم می توان تهیه کرد، نان کامل است. نان کامل از آردی تهیه می شود که هر سه بخش دانه گندم (سبوس، جوانه ، آندوسپرم) در آن حفظ می شود و چنین نانی از پروتئین، کلسیم، آهن و ویتامین بالایی برخوردار بوده و قادر است بخش بسیاری از نیازهای جامعه به مواد مغذی را تأمین کند. همچنین نان کامل از منابع اصلی تأمین فیبر است که وجود آن در تضمین کارکرد طبیعی دستگاه گوارش انسان ضروری است. مصرف غلات کامل کاهش خطر بیماری های دیابت، بیماری های قلبی-عروقی، چاقی، بیماری های گوارشی، مشکلات متابولیکی و برخی از سرطان ها را به دنبال دارد. اما، با وجود فواید بسیاری که نان کامل دارد، درصد بالای سبوس گیری و حذف جنین در تولید آرد برای انواع نان های سنتی و فانتزی رخ می دهد. در دهه های اخیر، مصرف نان سفید افزایش یافته است، در حالی که این نوع نان نه تنها ارزش غذایی مناسبی ندارد بلکه به عنوان یکی از عوامل اصلی بیماری هایی مانند سوء تغذیه، مشکلات گوارشی، بیماری های قلبی-عروقی، دیابت و چاقی در کشور محسوب می شود. مصرف زیاد نان سفید، هزینه های بهداشتی و درمانی را بالا می برد و کیفیت زندگی را کاهش می دهد.



نان کامل تیره تر از نان سفید می باشد و ارزش تغذیه ای بالاتری نسبت به نان سفید دارد.

فواید مصرف نان کامل در مقایسه با نان سفید

- ✓ بهبود سلامت دستگاه گوارش
- ✓ پیشگیری از اضافه وزن و چاقی با کاهش اشتها و ایجاد حس سیری
- ✓ کاهش چربی خون
- ✓ کاهش ابتلا به پرفشاری خون
- ✓ تنظیم قند خون و کاهش خطر ابتلا به دیابت
- ✓ کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی
- ✓ پیشگیری و بهبود بیماری کبد چرب
- ✓ کاهش خطر ابتلا به سرطان
- ✓ پیشگیری از کم خونی فقر آهن
- ✓ پیشگیری از یبوست



گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی
دانشگاه علوم پزشکی گیلان