



تاثیر مصرف نان و غلات در رشد و سلامت دستگاه عصبی

گروه نان و غلات در طبقه اول هرم غذایی قرار دارد که بزرگترین بخش هرم است، از این رو باید از مواد غذایی این گروه بیشتر از دیگر گروه‌های غذایی در طول روز استفاده کرد.

گروه نان و غلات در طبقه اول هرم غذایی قرار دارد که بزرگترین بخش هرم است، از این رو باید از مواد غذایی این گروه بیشتر از دیگر گروه‌های غذایی در طول روز استفاده کرد.

کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه گفت: بیش از نیمی از کل انرژی روزانه باید از گروه نان و غلات تامین شود و مصرف گروه نان و غلات برای تامین انرژی، رشد و سلامت دستگاه عصبی لازم است.

دکتر زهرا عبداللهی اضافه کرد: مصرف مواد غذایی سرشار از فیبر مثل غلات کامل به کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی کمک می‌کند و در کنترل وزن نیز نقش موثری ایفا می‌کند.

وی با اشاره به اینکه گروه نان و غلات شامل انواع نان، برنج، ماکارونی، گندم و جو، بیسکویت و ذرت است گفت: غلات به دو گروه غلات کامل و غلات تصفیه شده تقسیم می‌شوند و نان‌هایی که از آرد کامل (حاوی سبوس) تهیه می‌شوند، مثل نان سنگک و نان جو از کامل‌ترین نان‌ها هستند و افرادی که غلات کامل (حاوی سبوس) را به عنوان بخشی از رژیم غذایی مصرف می‌کنند، کمتر به بیماری‌های قلبی، عروقی مبتلا می‌شوند.

کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه تصریح کرد: مصرف غلات کامل باعث می‌شود تا چربی خون بالا نرود و همچنین استفاده از گروه نان و غلات باعث می‌شود که انسان سریع‌تر سیر شود و مدت زمان زیادی طول بکشد تا گرسنه شود.

دکتر عبداللهی ادامه داد: گروه نان و غلات به علت داشتن مواد نشاسته‌ای به عنوان مواد غذایی تامین کننده انرژی محسوب می‌شوند و فیبر، انواع ویتامین‌های گروه ب، آهن، پروتئین و منیزیم را نیز تامین می‌کنند.

وی در خصوص واحد اندازه‌گیری هر واحد گروه نان و غلات خاطر نشان کرد: یک برش 30 گرمی از انواع نان، نصف تا سه چهارم لیوان ماکارونی یا برنج پخته، 4 - 3 عدد بیسکویت ساده کوچک، یک چهارم لیوان غلات خام به عنوان یک واحد از این گروه شناخته می‌شود که برای افراد بزرگسال سالم مصرف روزانه 11 تا 6 واحد بر حسب قد، سن، جنس و وزن افراد توصیه می‌شود.

دکتر عبداللهی با بیان اینکه در روز حداقل 6 واحد از گروه نان و غلات مصرف کنید گفت: از نان‌هایی استفاده کنید که در تهیه آن‌ها جوش شیرین به کار نرفته است، نانی که با جوش شیرین تهیه می‌شود مانع جذب آهن و روی و کلسیم شده و به همین خاطر بهتر است نان‌هایی را مصرف کنید که برای ور آمدن خمیرشان به جای جوش شیرین از خمیر مایه استفاده شده باشد چراکه مصرف مواد سالم از گروه غلات و نان باعث جذب آهن، کلسیم و روی بیشتر در بدن می‌شود.