

نان باگت قند خون را افزایش می‌دهد

یک متخصص تغذیه با بیان اینکه نان های حجیم فانتزی بیش از نان های تنوری در چاقی افراد موثر است، گفت: مصرف نان های باگت قند خون افراد به میزان دو تا سه برابر افزایش پیدا می‌کند.



جام جم آنلاین: یک متخصص تغذیه با بیان اینکه نان های حجیم فانتزی بیش از نان های تنوری در چاقی افراد موثر است، گفت: مصرف نان های باگت قند خون افراد به میزان دو تا سه برابر افزایش پیدا می‌کند. یه گزارش مهر، دکتر مجید غیور مبرهن با بیان این که نان های حجیم فانتزی نسبت به سایر نان های سنتی موجود، زمینه‌ساز افزایش قندخون افراد می‌شود، اظهار داشت: براساس مطالعات صورت گرفته با مصرف نان های باگت قند خون افراد به میزان دو تا سه برابر افزایش پیدا می‌کند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه نان های پخت شده به روش سنتی نسبت به نان های حجیم کمتر در افزایش قندخون افراد موثر است، افزود: براساس بررسی های صورت گرفته نان های نازک و تنوری نظیر نان سنگک کمتر از سایر نان ها در افزایش قند خون و در نهایت اضافه وزن افراد موثر است که با توجه به افزایش مصرف نان های حجیم در این رابطه باید اقدامات اساسی به منظور استفاده از نانهای سنتی به جای اینگونه نانها انجام داد.

دکتر مبرهن در رابطه با صنعتی شدن پخت نان و در مقابل آن افزایش نان های حجیم که در داخل فر و غیرتنوری طبخ می‌شود، گفت: با توجه به رشد روز افزون جمعیت شهرنشینی و در این راستا افزایش تقاضا برای مصرف نان، حرکت به سمت پخت نانها به روش صنعتی امری ضروری است.

این متخصص تغذیه ، ایجاد نان به روش صنعتی را عاملی برای بررسی متمرکز در پخت نان دانست و اظهار داشت: با افزایش مجتمعهای صنعتی پخت نان امکان بررسی و نظارت بر نان های تولید شده افزایش پیدا می‌کند که در صورت بهره گیری از روش های مناسب برای پخت نان می‌توان علاوه بر تولید نان با کیفیت از بروز مشکلات ناشی از استفاده از اینگونه نان ها جلوگیری کرد.

دکتر مبرهن خاطرنشان کرد: توجه به نان های سنتی موجود با توجه به ارزش های غذایی بالای آنها در کنار توسعه نانهای صنعتی به منظور پاسخگویی نیاز تمام افراد با سلايق متفاوت ضروری است.