



آرد هسته خرما، افزونه‌ای برای سالم‌تر کردن نان سفید

پژوهشگران کشور در یک تحقیق جالب، با افزودن آرد هسته خرما به نان سفید، شاخص گلیسمی این ماده غذایی پرمصرف را پایین آورده و از این طریق، آن را به غذایی سالم‌تر تبدیل کرده‌اند.

پژوهشگران کشور در یک تحقیق جالب، با افزودن آرد هسته خرما به نان سفید، شاخص گلیسمی این ماده غذایی پرمصرف را پایین آورده و از این طریق، آن را به غذایی سالم‌تر تبدیل کرده‌اند.

به گزارش ایسنا، شاخص گلیسمی یا GI یک ماده غذایی، تغییرات قند خون پس از خوردن آن غذا را نشان می‌دهد. علاوه بر شاخص گلیسمی، برای مشخص شدن اثر کمیت و کیفیت کربوهیدرات بر قند خون، شاخص دیگری به نام بار گلیسمی یا GL نیز مطرح شده است. به طور کلی مواد غذایی به سه دسته با شاخص گلیسمی پایین یعنی زیر ۵۵، متوسط یعنی ۵۵ تا ۶۹ و بالا یعنی مساوی یا بیشتر از ۷۰ تقسیم بندی شده‌اند. بر اساس بار گلیسمی نیز مواد غذایی به دسته بار پایین یعنی زیر ۱۰، بار متوسط یعنی ۱۱ تا ۱۹ و بار بالا یعنی مساوی یا بالاتر از ۲۰ تقسیم می‌شوند.

آن گونه که محققان می‌گویند، غذاهای با شاخص و بار گلیسمی پایین تر با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن از جمله چاقی، دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی ارتباط دارند، لذا یافتن عواملی که شاخص گلیسمی غذاها را کاهش دهد، در بسیاری از پژوهش‌ها مورد توجه قرار گرفته است. علاوه بر این‌ها، میزان احساس سیری بعد از خوردن غذا را نیز با شاخصی به نام شاخص سیری یا SI اندازه‌گیری می‌کنند. پس از خوردن غذاهای با شاخص سیری بالاتر، احساس سیری در افراد، بیشتر بوده و در نتیجه مصرف غذا در وعده‌های بعدی کمتر می‌شود. بنابراین مصرف چنین غذاهایی می‌تواند در پیشگیری و درمان چاقی مؤثر باشد.

در این رابطه، یک تیم پژوهشی پنج نفره از دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز اقدام به انجام پژوهشی کرده‌اند که در آن تأثیر افزودن آرد هسته خرما به آرد سفید برای پایین آوردن شاخص گلیسمی و شاخص سیری نان سفید بررسی شده است. آن‌ها در این مطالعه پژوهشی، تأثیر نان سفید معمولی و نان‌های سفید حاوی ۲۰ و ۴۰ درصد آرد هسته خرما را بر شاخص گلیسمی، بار گلیسمی و همچنین شاخص سیری افراد شرکت‌کننده ارزیابی کردند. نتایج این بررسی‌ها نشان داد که جایگزین کردن بخشی از آرد سفید گندم با آرد هسته خرما، به طور معنادار و قابل توجهی باعث کاهش شاخص و بار گلیسمی و افزایش شاخص سیری نان سفید می‌شود.

فریده شیشه‌بر، پژوهشگر مرکز تحقیقات تغذیه و بیماری‌های متابولیک پژوهشکده بالینی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز و همکارانش در این خصوص می‌گویند: «نان سفید از محصولات غذایی پرمصرف در جهان است که شاخص گلیسمی بالا و شاخص سیری پایینی دارد و همین باعث می‌شود که مصرف آن، تبعات زیادی از لحاظ سلامت داشته باشد. این در حالی است که افزودن ترکیباتی مثل فیبر، آرد غلات و حبوبات می‌تواند شاخص گلیسمی نان سفید را کاهش و شاخص سیری آن را افزایش دهد».

آن‌ها افزوده‌اند: «هسته خرما یک منبع غنی از مواد غذایی و ترکیبات بالقوه است و افزودن آرد آن به آرد سفید علاوه بر افزایش ارزش تغذیه‌ای نان، باعث کاهش شاخص گلیسمی و بار گلیسمی نان سفید و افزایش شاخص سیری آن در افراد سالم می‌شود».

بر این اساس، نان غنی شده با آرد هسته خرما با داشتن این دو ویژگی مفید می‌تواند برای کنترل قند خون پس از غذا و رژیم‌های غذایی برای کاهش وزن مورد استفاده قرار گیرد.

نتایج این مطالعه در قالب یک مقاله علمی پژوهشی در «مجله غدد درون‌ریز و متابولیسم ایران» متعلق به پژوهشکده علوم غدد درون‌ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی منتشر شده است.