



نان باگت و افزایش قند خون

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

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

دکتر مجید غیور مبرهن با بیان این که نان‌های حجیم فانتزی نسبت به سایر نان‌های سنتی موجود، زمینه‌ساز افزایش قندخون افراد می‌شود، اظهار داشت: براساس مطالعات صورت گرفته با مصرف نان‌های باگت قند خون افراد به میزان دو تا سه برابر افزایش پیدا می‌کند.

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

مبرهن، در رابطه با صنعتی شدن پخت نان و در مقابل آن افزایش نان‌های حجیم که در داخل فر و غیر تنوری 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 نان‌های تولید شده افزایش پیدا می‌کند که در صورت بهره‌گیری از روش‌های مناسب برای پخت نان می‌توان علاوه بر تولید نان با کیفیت از بروز مشکلات ناشی از استفاده از این گونه نان‌ها جلوگیری کرد.

وی خاطرنشان کرد: توجه به نان‌های سنتی موجود با توجه به ارزش‌های غذایی بالای آنها در کنار توسعه نان‌های صنعتی به منظور پاسخگویی نیاز تمام افراد با سلائق متفاوت ضروری است.