

نان‌های رژیمی هم جاق می‌کند



این روزها وقتی برای خرید نان به برخی از نانوايي‌هاي فانتزي سري مي‌زنيم، با انواع مختلفي از نان‌هاي حجيم يا نازك و ترد شده‌اي که حاوي سبوس يا دانه‌هايي چون کنجد، شاهدانه، زيره، مغز آفتابگردان، جو، چاودار يا برخي سبزيجات خشک هستند، مواجه مي‌شويم.

جام جم آنلاين: این روزها وقتی برای خرید نان به برخی از نانوايي‌هاي فانتزي سري مي‌زنيم، با انواع مختلفي از نان‌هاي حجيم يا نازك و ترد شده‌اي که حاوي سبوس يا دانه‌هايي چون کنجد، شاهدانه، زيره، مغز آفتابگردان، جو، چاودار يا برخي سبزيجات خشک هستند، مواجه مي‌شويم.

این نان‌ها طرفداران زيادي دارد و گاهي برخي توليدکنندگان، آنها را رژيمي معرفي می‌کنند و خواص درماني بي‌شماري به آن نسبت مي‌دهند. اما آیا واقعا این نان‌ها رژيمي‌اند؟ آیا مي‌توان از آنها براي برخي بيماري‌هاي خاص استفاده کرد؟

اکثر ما وقتی با لفظ رژيمي روبه‌رو مي‌شويم، تصور مي‌کنيم که محصول کم‌کالري بوده و چاق‌کننده نيست بنابراین آن را در حجم زياد خريداري و در يك وعده به مقدار زياد مصرف مي‌کنيم، اما نکته قابل توجه آن که رژيمي بودن يك محصول مي‌تواند مفهوم ديگري نيز داشته باشد.

مثلا نان‌هايي که براي يك بيماري خاص مناسب باشد رژيمي محسوب مي‌شود. به‌طور مثال نان‌هايي که سدیم کمتری داشته باشند، نان‌هاي کم نمک بوده و براي مبتلايان به فشار خون بالا مناسبند.

نان‌هايي که حاوي جو يا شويد باشد از افزايش کلسترول و چربي خون جلوگیری کرده و براي مبتلايان به چربي خون بالا مفيد است. نان‌هايي که حاوي فيبر يا سبوس بيشتري باشد براي ديابتی‌ها مناسب است.

نان‌هايي هم که حاوي مغز تخمه آفتابگردان، کنجد يا شاهدانه باشد، به دليل ويتمين‌هاي گروه B و اسيدهاي چرب ضروري براي کودکان در حال رشد، افراد لاغر و يا مبتلايان به سوءتغذيه مفيد است. نان‌هايي هم از آرد سيب‌زميني تهيه شده که براي مبتلايان به سيلياک مفيد است.

در واقع همه این نان‌ها به نوعي رژيمي‌اند، اما هر کدام براي يك بيماري خاص کاربرد دارند. بنابراین با ديدن لفظ رژيمي نبايد گمان کنيم که محصول فاقد کالري يا کم کالري است. در ضمن خوب است بدانيد در هيچ کجاي دنيا غذايي وجود ندارد که چاق‌کننده نباشد. ماده غذايي همان طور که از نامش پيدااست، يعني ماده‌اي که حاوي مواد مغذي باشد. هر ماده مغذي هم داراي کالري و انرژي است.

موضوع ديگر آن که نان‌هاي رژيمي هر مقدار که حاوي جو، زيره، زنجبيل، شويد، سبوس و ... باشد به دليل آن که به مقدار اندک از آنها در نان استفاده مي‌شود نمی‌تواند تاثيري در بهبود بيماري‌ها داشته باشند. در حقيقت نان‌هاي رژيمي محصولاتي هستند که به جهت نياز روزانه افراد به مصرف غلات در قالب نان توليد و مصرف آن براي پيشگيري از عود عوارض بيماري‌هاي خاص توصيه مي‌شود.

نان رژيمي هم اصل و بدل دارد

البته بد نيست بدانيد که اکثر نان‌هاي رژيمي تنها لفظ رژيمي را دارند. تهيه نان رژيمي يك کار سنتي نيست که يك نانوايي معمولي بتواند آن را تهيه کند. این نان‌ها بايد زير نظر متخصصان تغذيه و طبق يك فرمولاسيون استاندارد تهيه شود. مثلا اکثر نان‌هاي جويي که این روزها به عنوان نان رژيمي شناخته شده از درصد زيادي آرد گندم معمولي، روغن و شيره مالت تهيه شده است. آرد جو قابليت ور آمدن بسيار پاييني دارد و تنها در صورتي تبديل به يك نان حجيم مي‌شود که با آرد گندم مخلوط شود. جو به تنهائي طعم خوبي ندارد و شيرين نيست، به همين دليل به نان‌هاي حاوي جو، شيره مالت مي‌زنند تا هم شيرين و طعم‌دار شود و هم رنگ آرد گندم مخلوط شده را تيره کند. بنابراین ناني را که شما به عنوان يك نان جوي رژيمي خوشمزه و سبوس‌دار آن هم به جهت رژيمي بودن به مقدار زياد استفاده مي‌کنيد، به دليل ترکيبات گفته شده سرشار از کالري بوده و مي‌تواند سبب اضافه وزن يا چاقی شما گردد. در ضمن مصرف این نان به افراد ديابتی و مبتلا به چربي خون بالا توصيه نمی‌شود.

نان‌ها ي نازك و ترد رژيمي

نکته ديگر نان‌هاي نازك و ترد رژيمي هستند. خوب است بدانيد 100 گرم این نان‌ها در مقايسه با همين مقدار نان تازه کالري بيشتري

دارد زیرا در حالی که درصدی از وزن نان‌های تازه را آب در بر می‌گیرد، تمام وزن نان‌های خشک را آرد و مقداری روغن تشکیل می‌دهد و بنابراین کالری بیشتری دارد. از طرفی این نان‌ها چون خشک و کم‌حجم هستند معمولاً به مقدار زیادتر از حد مصرف شده و باعث چاقی می‌شود. این نان‌ها وقتی رژیمی هستند که به مقدار کم و به جای سهم نان معمولی روزانه استفاده شود.

در میان انواع نان‌های نازک، نان‌های ترد حاوی دانه‌های چرب مثل کنجد، مغز آفتابگردان و شاهدانه هم هستند. اغلب افراد از آنها به جای تنقلات استفاده می‌کنند، اما باید بدانید این نان‌ها به دلیل چربی بالایی دانه‌ها چندین برابر نان‌های ساده کالری دارند و بسیار چاق‌کننده هستند. این چربی‌ها با وجود آن که برای بدن مفید است، از نظر کالری با روغن‌های معمولی یا حیوانی هیچ تفاوتی ندارد و مصرف آنها در مدت کوتاهی می‌تواند وزن شما را افزایش دهد.

فاخره بهبهانی
جام‌جم