

## سبوس سرشار از ویتامین



سال‌ها پیش کارشناسان اتفاق نظر داشتند که سبوس گندم مانع عمل آوری آرد شده و اسید فتیک موجود در آن مانع جذب املاحی چون کلسیم، آهن، روی و منیزیم می‌شود.

جام جم آنلاین: سال‌ها پیش کارشناسان اتفاق نظر داشتند که سبوس گندم مانع عمل آوری آرد شده و اسید فتیک موجود در آن مانع جذب املاحی چون کلسیم، آهن، روی و منیزیم می‌شود.

از این رو هنگام آسیاب، دانه‌های گندم، سبوس‌گیری و آرد سفید حاصله برای تهیه نان و انواع شیرینی‌ها به کار می‌رفت اما بعدها متوجه شدند که با حذف سبوس قسمت اعظم ریزمغذی‌ها (املاح و ویتامین‌ها) از دانه جدا و غذای اغلب مردم بی‌ارزش می‌شود.

بر این اساس برای رفع سوءتغذیه، استفاده از سبوس خام در ماست، سالاد، سوپ و سایر غذاها توصیه شد.

اما مشکلاتی چون التهاب روده، نفخ معده و جذب‌نشدن کلسیم و آهن شایع‌تر شد تا این‌که تحقیقات نشان داد، حرارت پخت و مخمرهای طبیعی که برای عمل‌آوری به آرد نان افزوده می‌شود، بخش عمده‌ای از اسید فتیک سبوس را از بین برده و از اثرات مخرب آن می‌کاهد و در ضمن باعث سنتز ویتامین‌های گروه

B می‌شود، اما سبوس در چه دانه‌هایی وجود دارد و خواص بارز آن کدام است؟

سبوس غلاف نازکی است که در زیر پوسته زبرغلاتی چون گندم، جو، چاودار، برنج و... وجود دارد و بخش اعظم مواد مغذی دانه در آن نهفته است.

در واقع سبوس یکی از غنی‌ترین فیبرهای گیاهی است و در دستگاه گوارش، هضم جزئی دارد. در هر صد گرم آن 213 کالری انرژی نهفته و سرشار از ویتامین‌های گروه

E، B و املاحی چون آهن، منیزیم، فسفر، روی و درصدی کلسیم است.

سبوس چاودار در مقایسه با گندم، ویتامین B بیشتری دارد و سبوس جوی دو سر دو برابر سبوس گندم است.

سبوس جلادهنده عروق قلبی و مغزی

سبوس به افزایش سوخت و ساز گلوکز و ترشح انسولین کمک می‌کند و نیازبیماران دیابتی را به انسولین و دیگر داروهای کاهنده قند کم کرده و از تغییرات ناگهانی قند خون جلوگیری می‌کند.

سبوس با طولانی‌کردن مدت جویدن باعث ترشح بیشتر بزاق و پرشدن بیشتر معده و احساس سیری زودرس شده و با پاکسازی پرزهای دیواره روده و معده از ماندگاری طولانی مدت سموم در بدن جلوگیری می‌کند.

مهم‌تر آن که به دلیل داشتن پتاسیم از باز جذب سدیم از کلیه‌ها پیشگیری و به کاهش فشار خون کمک می‌کند. از سوی دیگر ترکیبات مفید آن از طریق جریان خون به کبد راه یافته و با محدودکردن آنزیم‌های مخرب، باعث کاهش تولید کلسترول توسط کبد شده و با کمک به ترشح اسید صفرا موجب کاهش چربی خون می‌شود.

وقتی هم که فشار، قند و چربی خون در حد تعادل باشد، دیواره عروق حالت ارتجاعی خود را حفظ کرده و ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و سکت‌های مغزی به طور چشمگیری کاهش می‌یابد.

مایعات، سبوس را وظیفه‌شناس می‌کند

به توصیه کارشناسان علوم غذایی، بهتر است سبوس دریافتی روزانه از برنج قهوه‌ای یا نان تهیه شده از آرد کامل باشد.

به منظور جلوگیری از مشکلات گوارشی همچون نفخ، فرآورده‌های حاوی سبوس را بتدریج وارد برنامه غذایی خود کنید و بعد از صرف آن به اندازه کافی مایعات بنوشید تا فیبر در یک محیط لغزنده و متحرک به وظیفه خود عمل کند.

فاخره بهبهانی - گروه سلامت