

5 دلیل خوب برای مصرف نان

نان برکت سفره‌ها و پایه و اساس تغذیه‌ی ما را تشکیل می‌دهد و مصرف آن از اهمیت زیادی برخوردار است.



سلامت نیوز: نان برکت سفره‌ها و پایه و اساس تغذیه‌ی ما را تشکیل می‌دهد و مصرف آن از اهمیت زیادی برخوردار است.

مصرف نان در هر وعده‌ی غذایی و البته به میزان کم آن برای اینکه همیشه سالم و تندرست باشید لازم است. در این مقاله چند دلیل خوب برای مصرف نان ارائه می‌دهیم. با ما همراه باشید.

نان: آرد مهم است

دستور تهیه‌ی نان بسیار ساده است. نان از آرد گندم، آب، کمی نمک و خمیر مایه تهیه می‌شود. فرق اصلی نان‌هایی که به فروش می‌رسند در آرد آن‌ها است. به عنوان مثال آردی که برای تهیه‌ی باگت استفاده می‌شود با آردی که برای نان سبوس‌دار استفاده می‌شود کلی فرق دارد. ارزش غذایی آرد نان سبوس‌دار بالا است به خاطر این که حاوی مواد معدنی بیشتری است. آردهای سفید، تصفیه شده‌اند و برای همین از نظر ارزش غذایی در درجه‌ی پایین‌تری قرار دارند. برای این که سالم باشید و از نانی که میل می‌کنید نهایت استفاده را ببرید لازم است که از نان‌های سبوس‌دار و کامل استفاده کنید.

نان: مصرف به اندازه باعث کنترل وزن می‌شود

نان حاوی گلوکوسیدهای پیچیده، پروتئین و فیبر است. در عین حال این ماده‌ی غذایی مفید، چربی و گلوکوسیدهای زود جذب کمی دارد. باید بدانید که گلوکوسیدهای پیچیده انرژی لازم برای سوخت و ساز بدن، کنترل عملکرد مغز و سیستم عصبی مرکزی را تأمین می‌کنند. این گلوکوسیدها در مقایسه با گلوکوسیدهای ساده دیر جذب می‌شوند. برای همین قند خون را با سرعت زیادی بالا نمی‌برند. نان‌های سبوس‌داری که حاوی فیبرها و گلوکوسیدهای پیچیده هستند سیری طولانی مدتی ایجاد می‌کنند و برای همین از ریزه خواری بین وعده‌های غذایی دور می‌مانید. اگر رژیم لاغری گرفته باشید مصرف نان را فراموش نکنید به خاطر این که نان حاوی مواد چرب و قند کمی است. از این گذشته به راحتی شما را سیر می‌کند و جلوی پرخوری را می‌گیرد.

نان: مفید برای دفع راحت‌تر

به طور متوسط 25 درصد مردم از یبوست رنج می‌برند. زمانی که مصرف فیبرهای غذایی حلال و غیر حلال بیشتر شود بهتر می‌توانید با یبوست و مشکل دفع مقابله کنید. نان منبع فیبر است. این فیبرها برای بهبود عملکرد روده‌ها و تنظیم قندخون مفیدند. برای همین هم از ابتلا به خیلی از بیماری‌ها جلوگیری می‌کنند.

نان کامل حاوی فیبر بیشتری نسبت به نان سفید می‌باشد. دانه‌های کامل گندم یعنی با سبوس سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی و فیبر می‌باشند. کلاً هر ماده‌ی غذایی که از گندم کامل یا همان سبوس‌دار تهیه می‌شود خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان کولون را کاهش می‌دهد

نان کامل حاوی فیبرهای حلال و هم فیبرهای غیر حلال می‌باشد. فیبرهای حلال جذب گلوکوسیدها و چربی‌ها را کاهش می‌دهد و فیبرهای غیر حلال باعث راحتی دفع می‌شود. برای اینکه میزان جذب فیبرهای غیر حلال را بالا ببرید لازم است که از نان‌های سرشار از

فیبر مانند نان سبوس دار و نان‌های محلی استفاده کنید.

نان: برای تأمین انرژی بدن

ورزشکارها بهتر می‌دانند. مصرف نان قبل از ورزش‌های سنگین لازم است. نان سبوس دار حاوی به طور متوسط 50 درصد آمیدون (نشاسته) می‌باشد برای همین نیز حاوی گلوکسیدهای پیچیده و انرژی زا است. این گلوکسیدها در کبد و عضلات به صورت گلیکوژن ذخیره می‌شوند. نان کامل حاوی فیبر بیشتری نسبت به نان سفید می‌باشد. دانه های کامل گندم یعنی با سبوس سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی و فیبر می‌باشند. کلاً هر ماده‌ی غذایی که از گندم کامل یا همان سبوس‌دار تهیه می‌شود خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان کولون را کاهش می‌دهد.