

## نان های رژیمی چقدر رژیمی اند؟!

این روزها نان های رژیمی تهیه شده از آردهای مختلف و با مخلقاتی مثل سبزیجات معطر و شوید، زیره، شاهدانه، کنجد و دانه آفتابگردان سوپرمارکت ها را تسخیر کرده اند.



این روزها نان های رژیمی تهیه شده از آردهای مختلف و با مخلقاتی مثل سبزیجات معطر و شوید، زیره، شاهدانه، کنجد و دانه آفتابگردان سوپرمارکت ها را تسخیر کرده اند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت دکتر کرمانی؛ معمولاً واژه رژیمی در ذهن مردم برابر با کم کالری است و نشان می دهد ماده غذایی مذکور به لاغری کمک می کند و یا حداقل از چاقی بیشتر جلوگیری می کند. غافل از اینکه این نان ها از نظر مقدار انرژی که در بدن تولید می کنند مانند سایر نان ها هستند، اما از نظر مواد مغذی ویژگی هایی دارند که آنها را برای یک گروه خاص، مناسب می سازند.

نان مناسب خود را انتخاب کنید

هر چند نان های رژیمی از نظر مقدار انرژی همانند سایر نان ها هستند، اما شما باید با توجه به نوع بیماری و یا مشکل تان، نان مناسب خود را انتخاب کنید؛ نان های کم سدیم و کم نمک برای افرادی که به فشارخون بالا مبتلا هستند مناسبند، و نان جو به کاهش کلسترول و چربی های مضر خون کمک کرده و برای افرادی که از چربی خون بالا رنج می برند مناسب است؛ نان های حاوی سیوس به علت محتوای بالای فیبر و تاثیر مثبت آن بر قند خون، به تنظیم قند خون افراد دیابتی کمک می کنند، بنابراین در انتخاب نان رژیمی با توجه به نوع بیماری تان تصمیم بگیرید و به یاد داشته باشید، زنجبیل و یا سایر سبزیجاتی که به این نان ها اضافه می کنند تاثیر چندانی بر چربی خون شما ندارند چراکه این نان ها تنها مقادیر جزئی از این مواد غذایی را وارد بدن شما می کنند که ماده غذایی با این مقدار، قادر به اثربخشی نیست و این مواد نقش تزئینی و تا حدی تلقینی داشته و جز بالا بردن قیمت نان تاثیر دیگری ندارند.

همیشه به خاطر داشته باشید واژه رژیمی برای نان ها باعث نمی شود شما مجاز باشید تا هر مقدار از این نان ها را بدون ترس از افزایش وزن و چاق شدن مصرف کنید و تنها به این معنی است که این نان ها به سلامتی شما کمک می کنند. ممکن است با نان هایی که حاوی دانه آفتابگردان، کنجد و شاهدانه هستند مواجه شده باشید.

این نان ها حاوی مقادیر زیادی ویتامین های گروه B و اسیدهای چرب مفیدی هستند که برای کودکان در حال رشد، افراد دچار لاغری و کمبود وزن و بیماران سوء تغذیه ای بسیار مناسب می باشند، چراکه نه تنها به علت داشتن دانه های چرب انرژی بیشتری را وارد بدن می کنند، بلکه تراکم بالایی از مواد مغذی مورد نیاز بدن را نیز دارا هستند.

انتخاب بهترین نان

در انتخاب بهترین نان باید به دو نکته توجه کرد:

اول بافت نان

دوم مواد تشکیل دهنده نان

بافت نان

از نظر بافت نان ها به دو دسته تقسیم می شوند، نان های نازک مانند لواش و نان های حجیم مانند انواع باگت، بربری و سنگک. نان های نازک بر خلاف ظاهرشان حاوی انرژی زیادی هستند، چرا که آب درصد زیادی از حجم نان های حجیم را به خود اختصاص داده است، در حالی که در نان های نازک، آرد و روغن بیشتر حجم نان را تشکیل می دهند، بنابراین محتوای انرژی نان های نازک نسبت به نان های حجیم در حجم برابر، بسیار بالاتر است.

بسیاری از افراد با این تصور غلط که این نان ها کم انرژی هستند، مقدار زیادی از نان های نازک را به عنوان میان وعده مصرف کرده و دچار اضافه وزن می شوند، به خصوص اگر این نان های نازک با دانه های چرب مانند کنجد، دانه آفتابگردان و یا شاهدانه نیز تزئین شده

باشند، انرژی دریافتی شما را به مقدار بسیار زیادی بالا می‌برند، پس در زمینه بافت نان، نان‌های حجیم به ویژه نان سنگک به نان‌های نازک ارجحیت دارند.

#### مواد تشکیل دهنده نان

نکته دوم، در زمینه مواد تشکیل دهنده نان و مهم‌تر از همه، آردی است که خمیر نان از آن تهیه شده است. بهترین آرد برای تهیه نان آرد سبوسدار است، چرا که نان سبوسدار نه تنها در هنگام خوردن بیشتر جویده می‌شود و در نتیجه ترشح بزاق را بیشتر تحریک کرده و باعث سیری زودرس می‌شود، بلکه سبوس به خودی خود برای سلامتی بسیار مفید است. سبوس‌ها به علت محتوای فیبر بالا، باعث افزایش حرکت دورانی در دستگاه گوارش می‌شوند و در نتیجه سرعت عبور مواد در دستگاه گوارش را افزایش می‌دهند و از بروز یبوست جلوگیری می‌کنند.

همچنین سبوس باعث رسوب‌زدایی دیواره‌های روده و معده از مواد زائد و پاکسازی پرزهای آن از ذرات خارجی، سموم و عوامل سرطان‌زا می‌شود. سبوس مانع جذب سریع قند و چربی شده و برای افراد مبتلا به دیابت و یا چربی خون بالا بسیار مفید است. سبوس باکتری‌های مفید روده را فعال کرده و دفع مواد زائد را تسهیل می‌کند و از بروز سرطان‌های روده، پستان، دهان، حلق، مری، معده، پروستات و تخمدان جلوگیری می‌کند، بنابراین سبوس خاصیت ضد سرطانی دارد. پس خواص مفید سبوس باعث می‌شود تا در برابر نان‌های باگت و نان‌هایی که با آرد سفید و تصفیه شده تهیه شده‌اند، انواع سبوسدار را انتخاب کنیم. همچنین به یاد داشته باشید نان‌های سفید، باگت و لواش نه تنها ضمن تصفیه آرد بسیاری از املاح و ویتامین‌های مفید خود را از دست داده‌اند، بلکه به علت استفاده از جوش شیرین در آنها احتمال ابتلا به زخم معده و کم‌خونی را در سایر افراد و بروز مشکلات تخمک‌گذاری را در خانم‌ها افزایش می‌دهند.

پس در زمینه آرد و مواد تشکیل دهنده نان، نان‌های تهیه شده با آرد سبوسدار و فاقد جوش شیرین را انتخاب کنید و باز هم به خاطر داشته باشید که 100 گرم نان سفید حاوی 250 کیلوکالری انرژی بوده و 100 گرم نان سبوسدار حاوی 218 کیلوکالری انرژی است، بنابراین نان‌های سبوسدار به سلامتی، احساس سیری و پیشگیری از چاقی در شما کمک می‌کنند، اما از نظر محتوای انرژی تفاوت چندانی ندارند و نباید در مصرف آنها زیاده‌روی کنید.

همچنین در زمینه مواد اولیه نان، به نکته‌ای در مورد نان جو دقت کنید؛ آرد جو خوشمزه نیست و به خوبی ورنمی‌آید، بنابراین در تهیه نان‌های جوی موجود در بازار تنها از 10 درصد آرد جو استفاده شده و مابقی مواد خمیر را آرد معمولی، روغن و شیره بسیار شیرین مالت تشکیل می‌دهد، پس در صورت تمایل به مصرف نان جو، سعی کنید نان جوی واقعی را خریداری کنید.

#### نان مخصوص بیماران سلیاکی

ممکن است در نان‌های رژیمی به نان ذرت، سیب زمینی و یا سویا نیز برخورد کرده باشید، این نان‌ها برای افراد مبتلا به بیماری سلیاک مناسب هستند. سلیاک نوعی بیماری گوارشی است که به پرزهای روده کوچک آسیب رسانده و سبب اختلال در جذب مواد مغذی می‌شود. افرادی که به بیماری سلیاک مبتلا هستند، قادر به تحمل پروتئینی به نام گلوتن که در گندم، جو، چاودار و احتمالاً جودو سر وجود دارد، نیستند و زمانی که غذاهای حاوی گلوتن مصرف می‌کنند، سیستم ایمنی بدن آنها پاسخی را به صورت تخریب روده کوچک صادر می‌کند. این تخریب به خصوص در پرزهای انگشته‌ای روده که مواد مغذی داخل آنها جذب می‌شوند، ایجاد می‌گردد که حاصل آن سوءجذب مواد غذایی است. این افراد باید گندم، جو و تمام مشتقات آنها را از رژیم غذایی خود حذف کنند که اولین قدم در این راه استفاده از نان مناسب است، نان‌های موجود برای بیماران سلیاکی فاقد گلوتن بوده و برای ایجاد بافت مناسب در خمیر آنها از مواد دیگری مانند صمغ‌ها و بیوپلیمرها استفاده می‌شود، پس این بیماران می‌توانند با اطمینان کامل از نان‌های ذرت، سیب زمینی و برنج استفاده کنند.

#### بیماران دیابتی و نان مناسب

افراد دیابتی نه تنها باید به مقدار مواد نشاسته‌ای که مصرف می‌کنند توجه داشته باشند، بلکه باید در انتخاب نوع مواد نشاسته‌ای نیز دقت کنند. مواد نشاسته‌ای با سرعت یکسانی قند خون را بالا نمی‌برند؛ سرعت بالا بردن قند خون توسط یک ماده غذایی اصطلاحاً نمایه گلیسمی نامیده می‌شود، مواد غذایی که دارای نمایه گلیسمی پایین و یا متوسطی باشند برای افراد دیابتی مناسب هستند، چرا که قند خون را به صورت آهسته و تدریجی افزایش می‌دهند.

نان‌های باگت، لواش و نان‌های تهیه شده از آرد سفید و تصفیه شده قند خون را سریعاً بالا می‌برند. نان‌های سبوسدار نمایه گلیسمی پایین‌تری نسبت به نان‌های سفید دارند؛ چرا که سبوس موجود در آنها علاوه بر اینکه حرکت مواد غذایی در روده را سرعت بخشیده و از جذب قند می‌کاهد، بلکه سرعت جذب قندهای ساده از روده به خون را نیز کند می‌کند.

هر چقدر سبوس آرد بیشتر باشد نان نمایه گلیسمی پایین‌تری خواهد داشت. تحقیقات انجام شده در انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای

کشور نشان داده است که بر خلاف انتظار، نمایه گلیسمی نان جو بسیار بالا است، که دلیل آن افزودن مالت به محتوای این نان‌ها می‌باشد که پیشتر این نکته را ذکر کردیم، بنابراین نان‌های جو به افراد دیابتی توصیه نمی‌شوند و افراد دیابتی بهتر است از انواع نان سبوسدار و به ویژه نان سنگک استفاده کنند.