

سلامتی را دور نریزد

جداسازی سبوس و گیاهک از گندم و البته از هر غله دیگری سبب می‌شود آرد سفید شود. آرد سفید باب طبع ایرانیان است ...



سلامت نیوز : جداسازی سبوس و گیاهک از گندم و البته از هر غله دیگری سبب می‌شود آرد سفید شود. آرد سفید باب طبع ایرانیان است و هر چه درجه این سفید بودن بیشتر باشد گویا بیشتر موردپسند واقع می‌شود، اما این کار در واقع مواد غذایی بسیار مفیدی را حذف می‌کند. فرآیند جداسازی سبوس از گندم، سبب از دست‌رفتن بیش از 50 درصد انواع ویتامین‌های B، 90 درصد ویتامین E و همه فیبر موجود در گندم کامل می‌شود. به‌علاوه نشاسته را به آسانی در اختیار آنزیم‌های هضم، قرار می‌دهد که برای سلامت بدن مفید نیست.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله سیب ؛ تحقیقات نشان می‌دهد استفاده از غلات کامل که سبوس از آنها جدا نشده است و نیز استفاده از دیگر منابع کربوهیدراتی کمتر فرآوری‌شده و خارج کردن آرد سفید و غلات بدون سبوس از برنامه غذایی، به هزار و یک طریق سبب بهبود سلامت شما خواهد شد.

بیماری‌های قلبی و عروقی

مصرف غلات کامل به جای غلات بدون سبوس و گیاهک سبب کاهش کلسترول، چربی‌های بد بدن، تری‌گلیسیرید و نیز میزان انسولین موجود در خون می‌شود. هر یک از این تغییرات می‌تواند عامل کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی به شمار رود. در یکی از پژوهش‌های دانشگاه هاروارد، زنانی که به مدت ده سال روزی دو تا سه وعده از نان و برشتوک تهیه‌شده از غلات کامل استفاده می‌کردند 30 درصد کمتر از زنانی که کمتر از یک وعده در هفته را به خوردن آنها اختصاص می‌دادند به حمله قلبی مبتلا شدند یا به علت بیماری‌های قلبی جان خود را از دست دادند. تحقیق جامعی که بتازگی و با استفاده از اطلاعات هفت پژوهش دیگر انجام شده است نشان می‌دهد بیماری‌های قلبی و عروقی (یعنی حمله قلبی، سکته مغزی یا نیاز به عمل بای پس قلب یا عمل باز کردن رگ‌های مسدود) در افرادی که در روز 2/5 وعده یا بیشتر از غذاهای دارای غلات کامل استفاده می‌کنند، 21 درصد کمتر از افرادی است که کمتر از دو وعده در هفته از این مواد غذایی می‌خورند.

دیابت نوع 2

مطالعه‌ای که به مدت 18 سال ارتباط میان سلامت و عادات غذایی 160 هزار زن را مورد بررسی قرار داده است نشان می‌دهد زنانی که به طور میانگین روزانه در دو تا سه وعده غذایی خود از غلات کامل استفاده می‌کنند 30 درصد کمتر از زنانی که بندرت از این غلات استفاده می‌کنند به دیابت نوع 2 مبتلا می‌شوند. دانشمندان با تلفیق این یافته با یافته‌های چند مطالعه جامع دیگر به این نتیجه رسیده‌اند که مصرف غلات کامل آن هم بیش از دو وعده در روز احتمال ابتلا به دیابت نوع 2 را به میزان 21 درصد کاهش خواهد داد.

یافته‌های جدیدتر در این مطالعه جامع نشان می‌دهد اگر به جای برنج سفید از غلات کامل استفاده کنید احتمال ابتلا به دیابت را کاهش خواهید داد. دانشمندان دریافته‌اند زنان و مردانی که بیشترین میزان برنج سفید را مصرف می‌کرده‌اند، یعنی در پنج وعده در هفته یا بیشتر از این تعداد برنج سفید می‌خوردند، 17 درصد بیشتر از کسانی که حداکثر یک وعده در ماه برنج سفید مصرف می‌کردند به دیابت نوع 2 مبتلا شده‌اند. در عوض کسانی که بیشترین میزان برنج قهوه‌ای را مصرف می‌کرده‌اند، یعنی در هفته دو وعده یا بیشتر از این برنج می‌خورده‌اند، 11 درصد کمتر از کسانی که بندرت برنج قهوه‌ای مصرف می‌کرده‌اند به دیابت مبتلا شده‌اند. این دانشمندان برآورد کرده‌اند اگر به جای حتی مقداری از برنج سفید از غلات کامل استفاده کنید ممکن است خطر ابتلا به دیابت نوع 2 را تا 36 درصد کاهش دهید.

سبوس و غلات کامل چگونه به سلامت کمک می‌کنند؟

هرگز جادویی در کار نیست. غلات کامل هیچ اکسیری در خودشان ندارند. تنها رمز سودمندی این خوراکی‌ها در همکاری هماهنگ اجزای آنها در دستگاه گوارش انسان است. به عبارت دیگر، برای آن که غلات در بدن انسان درست کار کنند باید همه اجزایشان، نشاسته و سبوس و گیاهک، با هم وارد بدن شود تا طبیعت بتواند کار خود را بدرستی انجام دهد.

سبوس و فیبر موجود در غلات کامل برای آنزیم‌های گوارش در دسر درست می‌کند و کار تبدیل کردن نشاسته به گلوکز را برای این آنزیم دشوار می‌سازد. فیبر محلول، به کاهش کلسترول کمک می‌کرده و فیبر نامحلول حرکت مواد زائد را در دستگاه گوارش تسهیل می‌کند. فیبر همچنین ممکن است از تشکیل لخته‌های خونی بسیار کوچک که سبب بروز حمله قلبی و سکته مغزی می‌شود نیز جلوگیری کند. از طرفی مجموعه آنتی‌اکسیدان‌های موجود در غلات کامل از واکنش کلسترول بد خون (LDL) با اکسیژن جلوگیری می‌کند. برخی متخصصان بر این باورند که این واکنش یکی از نخستین مراحل اصلی انسداد رگ‌های قلب با کلسترول است. به دلیل وجود مواد معدنی از قبیل منیزیم، سلنیوم، مس و منگنز در سبوس که برای بدن ضروری هستند، مصرف غلات کامل می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیابت را کاهش دهد.