

## چرا نان سبوس‌دار بخوریم؟



کارشناس ارشد تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شیراز گفت: مصرف نان سبوس‌دار در کنترل چاقی و پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی موثر است لذا قرار دادن این نوع نان در سبد تغذیه خانوارها را توصیه می‌کنیم.

کارشناس ارشد تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شیراز گفت: مصرف نان سبوس‌دار در کنترل چاقی و پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی موثر است لذا قرار دادن این نوع نان در سبد تغذیه خانوارها را توصیه می‌کنیم.

به گزارش گروه دریافت خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)- منطقه فارس، رضیه شناور افزود: نان و غلات عمده‌ترین گروه غذایی در تامین کالری، پروتئین، کلسیم، آهن و ویتامین‌های گروه B (تیامین، نیاسین) هستند و غذای مورد نیاز روزانه در الگوی مصرفی مردم ایران را تشکیل می‌دهند.

وی با بیان اینکه حدود 54 درصد کالری دریافتی جامعه ایران را نان و برنج تامین می‌کند، گفت: 40 درصد از این کالری دریافتی متعلق به نان و 14 درصد مربوط به سایر غلات است و 56 درصد پروتئین روزانه نیز از نان و برنج تامین می‌شود که 45 درصد آن مربوط به نان است.

شناور اضافه کرد: در حالت طبیعی گندم منبع خوبی از ویتامین‌های B1 و B2 نیاسین، B6 و E و املاح آهن و روی است ولی متأسفانه بیشتر آن در هنگام آسیاب کردن گندم از بین می‌رود، بنابراین هر چه میزان سبوس‌گیری گندم کمتر باشد، مواد مغذی موجود در آرد گندم بیشتر خواهد بود.

شناور ادامه داد: نان تهیه شده از آرد سبوس‌دار ویتامین‌های گروه B را تامین می‌کند که این ویتامین‌ها به قابلیت بدن در تبدیل غذا به انرژی کمک می‌کند، آهن و روی موجود در بدن انسان به خون‌سازی و رشد سلول‌ها کمک و ویتامین E و سلیوم نیز از آب سلول‌ها در مقابل سموم محافظت می‌کنند.

وی گفت: مهم‌ترین مزیت نان تهیه شده از آرد سبوس‌دار مقادیر بالای فیبر آن است، بیشتر از 25 درصد فیبر مورد نیاز ما از نان سبوس‌دار تامین می‌شود که در سلامت سیستم گوارش نقش بسزایی خواهد داشت، این نکته نیز قابل توجه است که مصرف فیبر در محافظت بدن در مقابل برخی سرطان‌ها و ابتلا به دیابت نوع دو موثر است.

شناور افزود: سبوس نان خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد، تحقیقات نشان داده افرادی که تعداد سه سهم از غلات کامل (سبوس‌دار) در برنامه غذایی استفاده می‌کنند، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی کمتری نسبت به بقیه دارند.

کارشناس ارشد تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شیراز همچنین گفت: نان سبوس‌دار خطر افزایش وزن و چاقی را کاهش می‌دهد و نان تهیه شده از آرد سبوس‌دار به فرد کمک می‌کند وزن مطلوب و سلامتی خود را حفظ کند و همچنین تحقیقات نشان داده است ویتامین‌های B و E موجود در نان سبوس‌دار کارایی مغز را افزایش داده و از آلزایمر جلوگیری می‌کند.

شناور خاطرنشان کرد: مواد مغذی موجود در نان سبوس‌دار به شرطی قابل استفاده برای بدن خواهد بود که عمل تخمیر نان انجام شده باشد که نشانه تخمیر مناسب، وجود خلل و فرج و استشمام بوی مطبوع نان است.