



نان کامل و اثرات مفید آن بر سلامتی

نان کامل به نانی گفته میشود که حاوی تمام قسمت های تشکیل دهنده یک دانه گندم می باشد . نان کامل تیره تر و مغذی تر است و حاوی پروتئین ، کربوهیدرات ، فیبر ، کلسیم ، آهن و ویتامین های گروه B است .

- تنظیم قندخون و کاهش خطر ابتلا به دیابت
- کاهش خطر سرطان ها ویژه سرطان کولون
- کاهش خطر بیماری های قلبی و عروقی
- پیشگیری از اضافه وزن و چاقی
- پیشگیری از کمخونی فقر آهن
- کاهش ابتلا به پرفشاری خون
- پیشگیری و بهبود کبد چرب
- کاهش التهاب در بدن
- بهبود دستگاه گوارش
- کاهش چربی خون



نان کامل و اثرات مفید آن بر سلامتی

بهترین نانی که از آرد گندم می توان تهیه کرد، نان کامل است. نان کامل از آردی تهیه می شود که هر سه بخش دانه گندم در آن حفظ می شود و چنین نانی از پروتئین، کلسیم، آهن و ویتامین بالایی برخوردار بوده و قادر است بخش بسیاری از نیازهای جامعه به مواد مغذی را تأمین کند. نان کامل از منابع اصلی تأمین فیبر است که وجود آن در تضمین کارکرد طبیعی دستگاه گوارش انسان ضروری است.

مصرف غلات کامل کاهش خطر بیماری های دیابت، بیماری های قلبی - عروقی، چاقی، بیماری های گوارشی، مشکلات متابولیکی و برخی از سرطان ها را به دنبال دارد، با وجود فواید بسیاری که نان کامل دارد، درصد بالای سبوس گیری در تولید آرد برای نان های سنتی و فانتزی رخ می دهد.

در دهه های اخیر، مصرف نان سفید افزایش یافته است، این نوع نان نه تنها ارزش غذایی مناسبی ندارد بلکه به عنوان یکی از عوامل اصلی بیماری های مانند سوء تغذیه، مشکلات گوارشی، بیماری های قلبی - عروقی، دیابت و چاقی در کشور محسوب می شود.

اثرات سلامتی نان کامل :

- بهبود سلامت دستگاه گوارش
- پیشگیری از چاقی و اضافه وزن
- کاهش چربی خون
- تنظیم قند خون و کاهش خطر ابتلا به دیابت
- کاهش ابتلا به پرفشاری خون
- کاهش التهاب در بدن
- کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی
- پیشگیری و بهبود بیماری کبد چرب
- کاهش خطر ابتلا به سرطان
- پیشگیری از کم خونی فقر آهن

بنابراین توصیه می شود مصرف غلات کامل مانند نان کامل را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانیم و دریافت غلات تصفیه شده مانند آرد سفید را به حداقل برسانیم.

گروه کارشناسان بهبود تغذیه جامعه
معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز

پمفلت آموزشی واحد تغذیه