ابر و باد و مه و خورشید و فلک در کارند تا تو نانی به کف آری و به غفلت نخوری

مقدمه

نان با میانگین بالای سرانه مصرف در کشورمان یکی از کالاهای اساسی و ضروری در سبد غذایی خانوار و تامین کننده بخش اعظم انرژی و پروتئین مورد نیاز بدن است و در صورتی که از آرد گندم کامل تهیه گردد منبع خوب فیبر، املاح و ویتامینهای گروه B نیز می باشد. تمایل به جدا نمودن سبوس از آرد، گرایش به مصرف نان سفید از یک طرف و افزایش آمار مبتلایان به دیابت، گرفتگی عروق ،یبوست ،چاقی و... در جامعه از طرف دیگر پرداختن به موضوع ارتقاء کیفیت نان، استفاده از نان گندم کامل و اصلاح فرهنگ غلط غذایی را امری ضروری و اجتناب ناپذیر می سازد.

آرد گندم کامل:

آردی است که از آسیاب کردن دانه گندم بدون حذف سبوس و سایر قسمتهای دانه بدست می آید. در هر مرحله آسیابانی چیزی از دست می رود. با خارج کردن جوانه گندم ویتامین ها و چربی های غیراشباع هم بیرون آورده می شوند. با دور ریختن سبوس، فیبر، منیزیم و ویتامین های بیشتری دور ریخته می شود. با تبدیل دانه های گندم کامل به آرد سفید، فرآورده نهایی هم از نظر ظاهری و هم از نظر تغذیه ای سایه کمرنگی از ماده اولیه خواهد شد.

نان با کیفیت:

نانی است که از آرد گندم کامل و یا آرد با سبوس بالا و پس از رعایت زمان مناسب تخمیر (ور آمدن خمیر) و توسط فر با حرارت غیرمستقیم پخت شده باشد.

فواید مصرف نان گندم کامل

فواید نان گندم کامل بطور عمده به سبوس موجود در آن مربوط می شود که عبارتند از:

۱- سبوس جذب قند را کم می‌کند و زمینه ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد لذا با مصرف نان گندم کامل قند خون با سرعت کمتری نسبت به نان سفید افزایش می یابد. در افراد دیابتی نیز قند خون را تنظیم و مانع افزایش سریع آن می شود.

۲- **تامین بخشی از ویتامین های گروه B:** وقتی سبوس غلات جدا می‌شود، اسیدفولیک، ویتامین B1 یا تیامین در آن‌ها کم می‌شود. در واقع، منبع اصلی ویتامین‌های گروه B ، نان گندم کامل است اما نان سفید و بدون سبوس از این لحاظ فقیر تلقی می‌شود. نان گندم کامل منبع خوب اسیدفولیک می باشد که این ویتامین خطر نقص لوله های عصبی را در جنین تا نصف کاهش می دهد.

- آرد گندم کامل غنی از تیامین (ویتامین B1) می باشد که در صورت عدم مصرف با بی اشتهایی، کاهش وزن و علائم قلبی و عصبی مشخص می گردد.

۳- سبوس گندم داروی شفا بخش یبوست است و مطلقاً هیچ ماده یا دارویی دراین مورد رقیب سبوس گندم نیست. سبوس گندم موجب می شود مدفوع بسرعت و براحتی از کولون خارج و سلامت روده بزرگ را تضمین می نماید.

۴- حسن دیگر سبوس، القای حس سیری و جلوگیری از چاقی است زیرا نان گندم کامل بیشتر از نان سفید (فاقد سبوس) در دستگاه گوارش می‌مانند و آب به خود می‌گیرد و احساس سیری بیشتری به فرد می‌دهد.

۵= کاهش جذب کلسترول: سبوس باعث کاهش چربی بد خون شده و غیرمستقیم از بروز بیماری‌های قلبی- عروقی پیشگیری می‌کند. سبوس ۱۸-۱۵ درصد کلسترول خون را پایین می‌آورد؛ مثلاً فردی که کلسترول ۲۲۰ دارد، اگر روزانه نان کامل مصرف کند، این کلسترول به زیر ۲۰۰ یعنی حد طبیعی می‌رسد .

۶- کاهش فشار خون: این ماده غیرمستقیم بر فشارخون هم تأثیر دارد. به این ترتیب که کاهش وزن و کاهش چربی خون می‌تواند باعث کاهش فشارخون شود اما مستقیم در درمان فشارخون موثر نیست .

۷- جویدن بهتر و بیشتر سبوس برای دندان‌ها مفید است.

۸- تامین بخشی از املاح مورد نیاز بدن مثل آهن، منیزیم، کلسیم و فسفر.

فیبر:

اکثریت خواص مفید سبوس به فیبر بر می گردد. فیبر به معنی الیاف بوده و بدون هضم از بدن دفع می شود. حداکثر فیبر مجاز مصرفی روزی ۳۰ گرم است یعنی اگر نان‌ها را سبوس‌دار انتخاب کنیم و در روز ۳-۲ واحد میوه و ۲ فنجان سبزی مصرف کنیم، این مقدار فیبر به دست می‌آید. فیبر سبوس از فیبر میوه، حبوبات و سبزی نیز بیشتر است.

علل عدم پذیرش نان گندم کامل:

۱- عدم آگاهی افراد جامعه از مزایای آن و عدم اطلاع رسانی درست و کافی از سوی ارگانهای مربوطه.

۲- ظاهر تیره نان گندم کامل در برابر ظاهر روشن نان فاقد سبوس.

۳- عدم اشتیاق خبازان به تهیه نان گندم کامل به دلیل سختی کار با آرد گندم کامل در مقایسه با آرد سفید که نان تهیه شده از آنها سبک تر و پوک تر می شود.

۴- نگهداری آرد گندم کامل به دلیل حضور جوانه و چربیهای غیراشباع آن در مقایسه با آرد سفید کوتاهتر می باشد.