

فواید نان سبوس دار

فواید مصرف سبوس گندم

- ❖ کاهش اختلالات روده ای
- ❖ کاهش ابتلا به سرطان روده بزرگ، مقعد، پانکراس، بافت آندومتر، رحم، تخمدان و پروستات.
- ❖ کاهش بروز بیماری ها و حمله های قلبی
- ❖ کاهش ابتلا به چاقی
- ❖ کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع دوم
- ❖ افزایش مقاومت در برابر انواع عفونت ها
- ❖ کاهش عصبانیت، پرخاشگری، افسردگی، تنش های روانی، خستگی مفرط و کاهش بی حوصله گی از دیگر فواید ناشی از مصرف سبوس هستند.

مصرف نان های سبوس دار جهت پیشگیری و درمان بیماری های گوارشی مهم است. مصرف سبوس موجب افزایش حجم مدفوع می گردد و یکی از راه های درمان طبیعی یبوست به شمار می رود.

جلوگیری از یبوست نیز از بروز بواسیر، سرطان کولون، شقاق و عفونت های دستگاه گوارش (که غالبا در میان افراد مسن مشاهده می گردد) پیشگیری می کند.

مصرف نان های سبوس دار مانند نان سنگک و نان جو باعث می شود افراد با حجم کمتری از غذا سیر شوند و سلول ها به سیری واقعی برسند و در نتیجه از چاقی جلوگیری شود.

آردی که سبوس آن گرفته می شود، در واقع ریز مغذی های بسیار مفید آن گرفته می شود که باعث می شود حجم زیادی از غذا خورده شده، ولی ریز مغذی ها به اندازه کافی به سلول ها نرسد، در نتیجه سلول ها همیشه گرسنه هستند. و این امر سبب اشتهای کاذب می شود که نتیجه گرسنگی سلولی است.

سبوس پوسته نازکی است که زیر پوسته بعضی غلات مثل گندم و جو قرار گرفته است. بخش اعظم مواد مغذی دانه در سبوس نهفته شده است. واز غنی ترین فیبرهای گیاهی است.



استفاده از سبوس غلاتی چون گندم، جوی دوسر و جو در انواع نان های سبوس دار بر ارزش تغذیه ای نان می افزاید. در میان انواع غلات، نان های حاوی سبوس جو و جو دوسر به دلیل دارا بودن مواد مغذی مضاعف در اولویت مصرف قرار دارند.

باتوجه به اینکه الگوی مصرف در کشور ما بر پایه غلات به ویژه نان بنا شده است، نان بیشترین میزان مصرف را در بین مردم دارد.





نان سبوس دار



تهیه کننده: **زینب مصطفی لو**

مسئول آموزش همگانی

مرداد ماه ۹۷

اما کسانی که تنوع غذایی دارند، به دلیل آنکه می توانند املاح معدنی جذب نشده نان را از گروه های غذایی دیگر دریافت کنند، می توانند روزانه نان سبوس دار استفاده کرده و از خواص درمانی این نان ها که به تنظیم قند و چربی کمک می کند، استفاده کنند.

همه ی نان های سنتی حاوی سبوس اند

بیشتر خانواده ها برای باورند که در میان انواع نان های سنتی، سنگک حاوی سبوس اما لواش و تافتون و بربری فاقد سبوس اند.

آرد کاملا سفیدی که هیچ سبوسی داخل آن نباشد در تهیه نان استفاده نمی شود و لواش، تافتون و بربری نیز حاوی میزانی سبوس هستند، اما در مقایسه با سنگک های واقعی، سبوس کمتری دارند و سبوس آنها تقریباً نصف نان سنگک است.

اصلی ترین مشخصه نان های سبوس دار صنعتی رویت خرده های سبوس در بافت نان است و در نان های سنتی هر چه رنگ نان تیره تر باشد سبوس بیشتری دارد.

نان سبوس دار با افزایش مواد دفعی از بدن از میزان جذب می کاهش و خاصیت سیر کننده گی و لاغر کننده گی دارد.

بالینکه نان های سبوس دار برای مبتلایان به دیابت مفید است، اما این بیماران نباید در مصرف آن زیاده روی کنند.



چه کسانی نباید نان سبوس دار بخورند؟

افرادی که وضعیت تغذیه ای خوبی ندارند و روزانه از گروه های متنوع غذایی به خصوص میوه و سبزی و گوشت و لبنیات به میزان مورد نیاز استفاده نمی کنند و همچنین کودکان در سن رشد و کسانی که دچار سوء تغذیه هستند از نان های سبوس دار به صورت روزانه استفاده نکنند.