گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۵۳۵۸۳۸
جمعه ۳ مهر ۱۴۰۵ ۱۶:۰۷

نان کامل؛ گامی ساده برای دوری از دیابت و بیماری‌های قلبی

سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان از تأثیر مصرف نان کامل بر کاهش خطر بیماری‌های غیرواگیر خبر داد.

به گزارش شبکه خبری صنعت ۲۴، سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان از تأثیر مصرف نان کامل بر کاهش خطر بیماری‌های غیرواگیر خبر داد.

در اصفهان به اهمیت مصرف نان کامل در حفظ سلامت پرداخت و گفت: نان بخش مهمی از الگوی غذایی مردم ایران است و هر ایرانی به‌طور متوسط روزانه حدود ۳۰۰ گرم نان مصرف می‌کند که سالانه به حدود ۱۱۷ کیلوگرم می‌رسد؛ بنابراین کیفیت نان مصرفی نقش مهمی در سلامت دارد.

وی افزود: نان حدود ۵۰ درصد انرژی و پروتئین مورد نیاز بدن و نزدیک به یک‌سوم ریزمغذی‌های ضروری مانند آهن، روی، کلسیم و ویتامین‌های گروه B را تأمین می‌کند و به همین دلیل انتخاب نان با کیفیت اهمیت زیادی دارد.

مدیر روابط عمومی و سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: نان کامل از آردی تهیه می‌شود که همه اجزای دانه گندم شامل سبوس، جوانه و بخش نشاسته‌ای را حفظ کرده باشد و به همین دلیل فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی بیشتری دارد.

عقدک تصریح کرد: فیبر موجود در نان کامل باعث می‌شود قند خون با سرعت کمتری افزایش پیدا کند، احساس سیری مدت بیشتری باقی بماند و احتمال پرخوری و اضافه‌وزن کاهش یابد؛ همچنین این فیبر به سلامت دستگاه گوارش، کاهش یبوست و رشد باکتری‌های مفید روده کمک می‌کند.

نان کامل و کاهش خطر بیماری‌های غیرواگیر

وی ادامه داد: مصرف منظم غلات کامل از جمله نان کامل می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی، دیابت نوع ۲ و برخی سرطان‌های دستگاه گوارش را حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد کاهش دهد.

سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان اظهار کرد: بر اساس گزارش بار بیماری‌ها در ایران، کمبود مصرف غلات کامل یکی از عوامل مهم خطر تغذیه‌ای برای مرگ زودرس محسوب می‌شود و انتخاب نان کامل یکی از ساده‌ترین و کم‌هزینه‌ترین اقدامات برای پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر است.

عقدک درباره ویژگی‌های نان کامل گفت: نان کامل باید صرفاً با استفاده از آرد کامل دارای پروانه بهداشتی تولید شود، سبوس‌گیری آرد آن کمتر از ۶ درصد باشد و میزان نمک آرد نیز کمتر از یک و نیم درصد باشد.

وی افزود: در فرآیند تولید نان کامل، تخمیر مناسب اهمیت زیادی دارد و خمیر باید یک تا سه ساعت در دمای ۲۵ تا ۲۶ درجه سانتی‌گراد استراحت کند تا اسید فیتیک کاهش یابد و جذب مواد معدنی مانند آهن، روی و کلسیم افزایش پیدا کند.

تیره بودن نان نشانه کامل بودن آن نیست

مدیر روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان تصریح کرد: اگر سبوس پس از چانه‌گیری یا بعد از تخمیر به خمیر اضافه شود، فرصت تخمیر کافی برای سبوس وجود ندارد و ارزش غذایی محصول با نان کامل یکسان نخواهد بود و حتی ممکن است جذب برخی مواد معدنی را کاهش دهد.

وی گفت: تیره بودن رنگ نان به‌تنهایی نشانه کامل بودن آن نیست، زیرا گاهی برای تیره کردن رنگ نان از مالت یا برخی افزودنی‌ها استفاده می‌شود.

عقدک درباره تغییر الگوی مصرف نان اظهار کرد: افرادی که تاکنون بیشتر از نان سفید استفاده کرده‌اند، بهتر است این تغییر را به‌تدریج آغاز کنند و به جای حذف کامل نان سفید، ابتدا بخشی از مصرف روزانه خود را به نان کامل اختصاص دهند تا ذائقه و دستگاه گوارش به آن عادت کند.

وی در پایان خاطرنشان کرد: نان کامل نیز باید به اندازه مصرف شود، زیرا در نهایت یک ماده غذایی حاوی کربوهیدرات است و مصرف بیش از حد آن، حتی با وجود سالم بودن، می‌تواند موجب دریافت کالری اضافه و افزایش وزن شود.