

فواید مصرف نان کامل



گردآورنده:

شهلا خلفی

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی شبکه بهداشت و درمان

ممسنی

اثرات مفید نان کامل بر سلامتی :

- * بهبود سلامت دستگاه گوارش
- * پیشگیری از چاقی و اضافه وزن
- * کاهش چربی خون
- * تنظیم قند خون و کاهش خطر ابتلا به دیابت
- * کاهش خطر ابتلا به به پرفشاری خون
- * کاهش ابتلا به انواع التهاب در بدن
- * پیشگیری و بهبود بیماری کبد چرب
- * کاهش خطر ابتلا به سرطان
- * پیشگیری از کم خونی فقر آهن
- * تامین بخش مهمی از نیاز بدن به ویتامین های گروه B، ویتامین E، منیزیم و روی
- * نان کامل می تواند تا ۵۰ درصد نیاز روزانه بدن به آهن را تامین کند.



در خصوص پخت نان کامل باید به نکات زیر توجه کرد :

- ♦ اضافه کردن دستی سبوس به نان قبل از ورود به تنور تأثیری بر غنی کردن نان ندارد.
- ♦ اضافه کردن دستی سبوس مانع جذب مواد معدنی از جمله آهن می شود
- ♦ در پخت نان باید فرآیند تخمیر کامل انجام گیرد و برای ورآمدن خمیر نان از جوش شیرین استفاده نشود چون مانع جذب مواد معدنی از جمله کلسیم و آهن می شود.

مقدمه:

نان یکی از قدیمی‌ترین غذاهای جهان است. ساخت آن برای اولین بار به دوران عصر حجر بر می‌گردد. این ماده غذایی مهم از غذاهای اصلی و قدیمی جهان است که از زمان‌های قدیم تا به امروز در سبد غذایی خانواده‌ها بوده و دارای ارزش غذایی زیادی است. در زمان‌های گذشته این ماده غذایی فقط یک نوع داشت، اما امروزه روش‌های پخت متنوعی برای این غذای با ارزش وجود دارد. نان‌ها در همه جای دنیا، یک غذای اصلی به حساب می‌آیند و طبق تعریف به آن دسته از غذاهایی گفته می‌شود که از خمیر کردن ماده اصلی آرد و مایه خمیر و ترکیب آنها با آب یا سرخ کردن خمیری که متشکل از آرد و آب است، تهیه می‌شود.

♦ اهمیت مصرف نان کامل :

روزانه قسمت اعظم از پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن انسان تقریباً ۴۵ درصد از طریق نان تامین می‌شود. در اقشار کم درآمد که نان بیشتری مصرف میکنند تا ۶۰ درصد پروتئین از نان تامین می‌گردد.



* متوسط مصرف سرانه نان ۶۵ کیلوگرم که سرانه مصرف نان در ایران ۳۷ درصد بیش از مصرف متوسط سرانه در خاورمیانه است. بررسی‌ها نشان داده که مردم ایران نان سفید را بیشتر از نان کامل مصرف میکنند. در حالی که نان کامل نسبت به نان‌های تهیه شده با آرد سفید ارزش غذایی بالاتری دارد.

* طبق گزارش بار بیماری‌ها در سال ۲۰۱۹ سه مورد از ۱۵ عامل خطر مرگ زود هنگام مربوط عوامل مربوط به رژیم غذایی نامناسب شامل مصرف زیاد سبوس، مصرف کم غلات کامل و مصرف کم حبوبات است.

* آشنایی با دانه گندم :

یک دانه گندم از سه قسمت تشکیل شده است:

سبوس ، آندوسپرم و جوانه .

سبوس لایه بیرونی دانه گندم است که سرشار از فیبر، ویتامین‌های گروه B و انتی‌اکسیدان است.

اجزای تشکیل دهنده دانه گندم

section of a grain of wheat



* آندوسپرم لایه میانی دانه است و عمدتاً از کربوهیدرات تشکیل شده است.

* جوانه درونی ترین قسمت دانه است که سرشار از پروتئین به خصوص اسید آمینه های ضروری است

* وقتی دانه‌ها به آرد تبدیل می‌شوند می‌توان آن‌ها تصفیه نمود یا به طور کامل آسیاب کرد فرایند تصفیه هم جوانه و قسمت سبوس را حذف میکند تا آرد سفید تر و نرم تری تهیه شود به همین دلیل نان‌های کامل معمولاً تیره تر از نان‌های سفید است.

* آرد نان کامل با استفاده از تمام قسمت‌های دانه از جمله سبوس و جوانه تهیه می‌شود به همین دلیل نان تهیه از این نوع آرد از نظر تغذیه‌ای ارزشمندتر می‌باشد.