



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت
گروه بهبود تغذیه

اهمیت مصرف نان کامل بر سلامتی

گروه هدف:
عموم مردم

مقایسه ارزش غذایی ۱۰۰ گرم نان کامل و نان معمولی

نان معمولی	نان کامل	
۲/۷ میلی گرم	۶ گرم	فیبر
۱۲۵ میلی گرم	۲۵۴ میلی گرم	پتاسیم
۰/۲ میلی گرم	۲/۷ میلی گرم	ویتامین E
۰/۷ میلی گرم	۱/۸ میلی گرم	روی

هرچقدر میزان سبوس گیری آرد کمتر باشد، میزان فیبر نان پخته شده با آن بیشتر است؛ لذا فرآیند تخمیر صحیح و اصولی بر کیفیت، سلامت و افزایش ارزش تغذیه ای نان بسیار موثر است تا عناصر آهن، روی، کلسیم و منیزیم به خوبی جذب شوند.

منبع: nutr.behdasht.gov.ir

آدرس: میدان حضرت رقیه (س)، معاونت بهداشت حضرت رقیه (س)، گروه بهبود تغذیه جامعه، ۴۲۲۵۳۷۶۷۴

برخی اثرات مصرف نان کامل بر سلامتی

کنترل اضافه وزن و چاقی

فیبر موجود در نان های کامل سبب افزایش محتوای حجم معده شده و با ایجاد حس سیری، در کنترل اشتها و وزن موثر می باشد.

پیشگیری و درمان یبوست

مصرف نان های کامل به هضم غذا کمک کرده و منجر به افزایش حجم مدفوع و دفع راحت تر می شود.

پیشگیری و درمان دیابت

فیبر موجود در نان های کامل باعث کاهش سرعت هضم مواد نشاسته ای شده و در نتیجه قند به آهستگی وارد خون شده و از بالا رفتن یکباره قندخون جلوگیری می کند.

پیشگیری و درمان مشکلات روحی و روانی

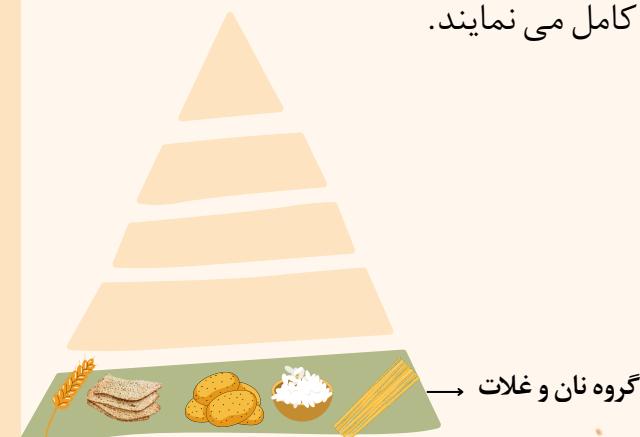
سبوس نان های کامل به دلیل داشتن ویتامین های گروه ب، در پیشگیری و درمان مشکلات روحی از جمله افسردگی ها موثر می باشد.



نان در گروه غلات هرم غذایی قرار می گیرد. ۵۰-۶۰٪ انرژی روزانه انسان از غلات تامین می شود.

این گروه به تامین بخش مهمی از ویتامین های گروه ب، روی، فیبر و سایر ریزمغذی های ضروری بدن کمک می کنند.

متخصصین تغذیه، باتوجه به افزایش آمار اضافه وزن و چاقی و بیماری های غیر واگیردر کلیه ی گروه های سنی و تاثیر مصرف نان های کامل در پیشگیری و کنترل عوارض این بیماری ها، توصیه به مصرف نان های کامل می نمایند.



-ارزش غذایی داشته و از آرد کامل ۵٪ تهیه شده باشد.

-ظاهری مناسب داشته، کاملاً پخته و برشته بوده و سطح آن سوخته نباشد.

-طعم خوشایندی و بوی مطبوع ناشی از خمیر تخمیر شده داشته و مزه ی ناشی از مصرف جوش و شیرین را نداشته باشد.

-لاستیکی نبوده و به راحتی بریده و جویده شود.

-نان خوب باید بتواند ضمن تامین بخشی از انرژی روزانه مورد نیاز بدن، در پیشگیری از موارد زیر کمک کند:

- سوءتغذیه
- کم خونی
- یبوست
- پوکی استخوان
- چاقی
- بیماری های غیر واگیر



نان کامل نانی ست که با آردی پخته می شود که حداکثر ۵٪ سبوس گیری شده باشد.

سبوس گندم حاوی پروتئین، کربوهیدرات، فیبر و انواع ویتامین های گروه ب، ویتامین E و املاحی از جمله آهن، منیزیم، روی و پتاسیم می باشد.

زمانیکه سبوس غلات جدا می شود، ویتامین های گروه ب و سایر ریز مغذی های آن کاهش یافته و ارزش غذایی آن کاسته می شود.

