

نان کامل

نان غذای اصلی مردم در کل دنیا و در ایران است و همواره در نزد ایرانیان از جایگاه خاصی برخوردار بوده و بخش قابل توجهی از پروتئین ، انرژی مورد نیاز بدن و انواع ویتامینهای گروه B ، آهن و فیبر غذایی از آن تامین میگردد.

نان یکی از مهم ترین اجزای رژیم غذایی بسیاری از ماست و در ایران نیمی از انرژی دریافتی روزانه از نان تامین میشود. و اطمینان از سالم بودن آن بسیار مهم است. نان کامل حاوی بهترین غلات سبوس دار است و فواید بسیاری برای سلامتی دارد .

نان کامل یا نان گندم کامل ، نانی است که از آرد کامل تهیه می شود و فاقد هر نوع مواد افزودنی است.

متخصصین تغذیه ، باتوجه به افزایش آمار چاقی و اضافه وزن در کلیه گروههای سنی و افزایش بیماریهای غیرواگیر(سکته های قلبی و مغزی، فشارخون، دیابت و چربی خون) و تاثیر نان کامل در پیشگیری و درمان این بیماریها ، توصیه به مصرف نان های کامل می نمایند.

ویژگیهای یک نان خوب و کامل:

*یک نان خوب از انواع آرد کامل غلات مختلف(گندم،چاودار،جودوسر،جو و ...)در تولید آن استفاده میشود.

*ظاهری مناسب داشته ، کاملاً پخته و برشته شده و سطح آن سوخته نیست.

*دارای طعم ، مزه ای خوشایند و بوی مطبوع ناشی از خمیر تخمیر شده است و طعم و مزه فلزی ناشی از مصرف جوش شیرین را ندارد.

*نمک کمی دارد.

*دارای بافتی مناسب، نرم و یکنواخت (ناشی از خمیر عمل آوری شده با خمیرمایه) میباشد.

خواص نان های کامل:

نان های کامل، علاوه بر تامین سهم زیادی از انرژی روزانه، بخشی از مواد مغذی از جمله پروتئین و برخی اسیدهای آمینه ضروری، ویتامینهای گروه B ، ویتامین E ، منیزیم، آهن، روی، سلنیوم، مس، منگنز، فلئوئور و کروم را نیز به بدن می رساند. آرد کامل حاوی جوانه و سبوس است، در حالی که آرد سفید دارای مقدار ناچیز سبوس و فاقد جوانه است. وجود فیبر در این غلات آن را به ماده فوق العاده عالی تبدیل کرده که آن را به عنوان **طلای گیاهی** می شناسند.

این نان سرشار از مواد مغذی است و وجود فیبر محلول در گندم ، آن را به ماده ای عالی برای پیشگیری بسیاری از بیماریها تبدیل کرده

و این فواید را دارد:

*پیشگیری و درمان یبوست

استفاده از نان های کامل به هضم غذا کمک کرده و باعث نرم شدن مدفوع و دفع راحت تر آن میشود و از ابتلا به یبوست و بواسیر پیشگیری میکند.

*تاثیر بر سلامت پوست و مو

سبوس یک ماده غذایی است که در اکثر محصولات آرایشی ضد پیری مورد استفاده قرار می گیرد. سبوس موجود در نان های کامل، پوست را در برابر نور خورشید محافظت می کند و به علت داشتن ویتامین های گروه B برای پیشگیری از سفیدی و ریزش مو بسیار مفید است.

***تأثیر در کاهش وزن**

از آنجا که سبوس موجود در نان های کامل منبع غنی از فیبر می باشد، می تواند در افزایش سوخت و ساز چربی در بدن موثر بوده و باعث لاغری شود.

***پیشگیری از انواع سرطانها**

نان های کامل علاوه بر اینکه مقادیر زیادی کلسترول را جذب می کند قادر به جذب مقادیر زیادی مواد سمی (رادیکالهای آزاد سرب، کادمیوم، افلاتوکسین ها و ...) و دفع آنها از بدن می باشد. بر اساس پژوهشهای انجام شده افرادی که از نان های کامل استفاده می کنند کمتر در معرض ابتلا به سرطان های معده، سینه، خون، پروستات و ... قرار دارند.

***کنترل بیماری دیابت**

فیبر موجود در نان های کامل باعث کنترل قند خون در بدن می شود و هضم مواد نشاسته ای را با سرعت کمتری انجام می دهد که در نتیجه قند به آهستگی و به میزان کمتری وارد خون شده و از بالا رفتن یکباره قند خون جلوگیری میکند.

***کنترل فشارخون**

فیبر موجود در نان های کامل باعث افزایش دریافت ویتامین های گروه B و کنترل فشار خون می شود.

***کنترل کلسترول خون**

سبوس گندم هیچگونه کلسترولی ندارد و دارای فیبر زیادی می باشد که با اتصال به اسیدهای صفراوی مانع جذب کلسترول می شود.

***کاهش بیماریهای روحی و روانی**

به دلیل داشتن ویتامین های گروه B در نان های کامل، باعث پیشگیری و درمان بیماریهای روحی روانی مانند افسردگی و ... می شود.

نگهداری و خرید نان

نگهداری و خرید نان یکی از نکات مهم خانه داری است. در هنگام خرید و همچنین برای نگهداری صحیح و استفاده بهتر از نان خریداری شده و جلوگیری از ناسالم شدن آن توجه به نکات زیر ضروری به نظر می رسد:

۱- از خرید نان های بسته بندی شده بدون مجوز وزارت بهداشت، از سوپرمارکتها خودداری نمایید.

۲- از خرید و مصرف نان های سوخته اجتناب نمایید.

۳- سبوس اضافه شده در حین پخت، ارزش غذایی کافی ندارد.

۴- از نانوبایی هایی نان بخیرید که در تهیه نان از خمیرمایه استفاده میکنند.

۵- از نانوبایی هایی نان بخیرید که شرایط بهداشت فردی و عمومی رعایت میکنند.

۶- در صورت مشاهده هرگونه تخلف بهداشتی در سراسر کشور با شماره ۱۹۰ (سامانه رسیدگی به شکایات بهداشتی مردم) تماس حاصل نمایید.

زمانی که نان از تنور خارج می‌شود بهترین حالت ممکن را برای مصرف شدن دارد. به همین دلیل بهتر است که نان را تازه تهیه کرده و آن را مصرف کنید. اما با توجه به سبک زندگی امروزی و کمبود وقت، بیشتر افراد نان را برای چند روز در خانه نگهداری می‌کنند. نگهداری نان به شیوه درست، به دلیل ارزش غذایی و جایگاهی که در وعده‌های غذایی ما ایرانیان دارد پر اهمیت است. به همین دلیل بهتر است که هرگاه تصمیم داشتید نان را برای چند روز نگهداری کنید **توصیه های زیر را در نظر بگیرید:**

* از قرار دادن نان های داغ در داخل کیسه های نایلونی خودداری کنید زیرا این عمل باعث میشود که نان عرق کند و زودتر بیات شود. در زمان خرید به نان تازه و داغ کمی فرصت دهید تا خنک شود.

* پس از خنک شدن نان، به آهستگی نانها را حتی المقدور در پارچه تمیز قرار داده و به منزل ببرید.

* هرگز نان را داخل روزنامه قرار ندهید.

* میتوانید در منزل نانها را به اندازه دلخواه برش داده و بلافاصله در کیسه های مخصوص فریزر قرار دهید و در فضای مناسبی از فریزر به مدت طولانی نگهداری کنید.