



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک  
مرکز بهداشت استان مرکزی

# نان کامل

با مصرف نان کامل،  
سالم زندگی کنیم

## کاهش بیماری های روحی و روانی

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

## نکات مهم در خرید نان

- از خرید نان های بسته بندی بدون مجوز وزارت بهداشت از سوپرمارکتها خودداری نمایید.
- از خرید و مصرف نان های سوخته اجتناب نمایید.
- سیوس اضافه شده در حین پخت ارزش غذایی کافی را ندارد.
- از نانوايي هایی نان بخريد که در تهیه نان از خمير مایه استفاده میکنند.
- از نانوايي هایی نان بخريد که شرایط بهداشت فردی و عمومی را رعایت میکنند.
- در صورت مشاهده هرگونه تخلف بهداشتی در سراسر کشور با شماره ۱۹۰ (سامانه رسیدگی به شکایات بهداشتی مردم) تماس حاصل نمایید.

## توصیه های مفید برای نگهداری نان در بلند مدت

- در زمان خرید به نان تازه و داغ کمی فرصت دهید تاخنک 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.
- میتوانيد 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.
- از قراردادن نان های داغ در داخل کیسه های نایلونی خودداری کنید زیرا این عمل باعث میشود که نان عرق کند و زودتر بیات شود.

منبع : راهنمای تغذیه سالم ، دفتر بهبود تغذیه، وزارت بهداشت

چاپ بهمن ۱۳۹۱

## پیشگیری و درمان بیوست

استفاده از نان های کامل و یک رژیم غذایی سرشار از فیبر به هضم غذا کمک کرده و باعث نرم شدن مدفوع و دفع راحت تر آن می شود. استفاده از نان های کامل موثرترین روش برای پیشگیری از ابتلا به بیوست و بواسیرمی باشد.

## پیشگیری از انواع سرطان ها

نان های کامل علاوه بر اینکه مقادیر زیادی کلسترول را جذب می کند قادر به جذب مقادیر زیادی مواد سمی ( رادیکال های آزاد سرب - کادمیوم - افلاتوکسین ها و...) و دفع آن ها از بدن می باشد. براساس پژوهش های انجام شده افرادی که از نان های کامل استفاده می کنند کمتر در معرض ابتلا به سرطان های (معهده ، سینه ، خون ، پروستات) قراردارند.

## تاثیر سیوس بر 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.

## تاثیر سیوس بر کنترل فشار خون

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

## کنترل کلسترول در خون

یکی دیگر از خواص نان های کامل، کنترل سطح کلسترول خون می باشد. سیوس گندم هیچ گونه کلسترولی ندارد و دارای فیبر زیادی می باشد که با اتصال به اسید های صفراوی مانع جذب کلسترول میشود.

### نان غذای اصلی مردم در کل دنیا و در ایران است

نان همواره در نزد ایرانیان از جایگاه خاصی برخوردار بوده و غذا اصلی مردم کشورمان را تشکیل میدهد و بخش قابل توجهی از پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن و همچنین انواع ویتامینهای گروه B و آهن و فیبر غذایی از آن تأمین میگردد. در ایران نیمی از انرژی دریافتی روزانه از نان تأمین میشود.

متخصصین تغذیه، با توجه به افزایش آمار چاقی و اضافه وزن در کلیه گروه های سنی و افزایش بیماریهای غیر واگیر (سکته های قلبی و مغزی فشار خون، دیابت، چربی خون) و تأثیر نان های سبوس دار در پیشگیری و درمان این بیماریها توصیه به مصرف نان های کامل می نمایند.



۱

### ویژگیهای یک نان خوب و کامل

- یک نان خوب ظاهری مناسب داشته، کاملاً پخته و برشته بوده و سطح آن سوخته نیست.

- یک نان خوب دارای طعم و مزه خوشایند و بوی مطبوع ناشی از خمیر تخمیر شده است و طعم و مزه ی قلزی ناشی از مصرف جوش شیرین را ندارد.

- یک نان خوب نمک کمی دارد.

- یک نان خوب باید بافتی مناسب، نرم و یکنواخت (ناشی از خمیر عمل آوری شده با خمیر مایه) داشته باشد.

- یک نان خوب نانی است که از انواع آرد کامل غلات مختلف (مثل گندم، چاودار، جودوسر، جو و غیره) در تولید آن استفاده میشود.

### خواص نان های کامل

سبوس گندم و نان های کامل (سبوس دار) بطور کلی سرشار از پروتئین، کربوهیدرات و انواع ویتامینهای (E و گروه B) و املاح مختلف (آهن، منیزیم، روی، پتاسیم) و فیبر است.

وقتی سبوس غلات جدا میشود، ویتامینهای گروه B آنها کاهش میابد. وجود فیبر در این غلات آن را به ماده فوق العاده عالی تبدیل کرده و آنرا به عنوان **طلای گیاهی** می شناسند.

۲

### تأثیرات نان های کامل بر سلامتی

وجود فیبر محلول در گندم آن را به ماده ای فوق العاده عالی برای پیشگیری بسیاری از بیماریها تبدیل کرده است.

### تأثیر بر سلامت پوست و مو

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

### تأثیر مصرف نان های کامل در لاغری

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. سبوس گندم وقتی در روده با آب ترکیب می شود، حجم محتوای روده را افزایش داده و باعث احساس سیری و کاهش دریافت غذا می شود.



۳