

## باسمه تعالی

### نان سبوس دار بخورید



#### نان سبوس دار چیست؟

نانی است که از آرد سبوس دار تهیه شده باشد. به طور کلی نانی که از دانه های سبوس دار گندم (با پوسته) تهیه می شود را نان تیره یا سبوس دار می نامند. در نان سبوس دار نسبت به نان سفید به طور میانگین دو برابر ویتامین، مواد معدنی و مواد فیبری وجود دارد. تغییر رنگ در این نوع نان، به دلیل افت کیفیت آن نیست بلکه به دلیل بالا رفتن درصد سبوس موجود در آن است



#### خواص نان سبوس دار

برای سلامت چشم ها مفید بوده، وجود ویتامین های روی و نیاسین در سبوس می تواند به افزایش سلامت عمومی چشم کمک کند. یکی از فواید مصرف نان سبوس دار کمک به کاهش وزن است. سبوس موجود در نان باعث احساس سیری در فرد می شود.

به عملکرد دستگاه گوارش کمک کرده و در درمان بیماری هایی نظیر ورم معده و روده مفید است.

در کاهش جذب کلسترول خون نقش مهمی داشته که باعث کاهش چربی خون شده و به طور غیر مستقیم از بروز بیماری های قلبی و عروقی پیشگیری می کند و موجب مهار سکنه های قلبی می گردد.

برای بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ مفید بوده، مصرف سبوس، جذب قند را کاهش داده و در نتیجه؛ زمینه ابتلا به دیابت را کاهش می دهد.

به طور غیرمستقیم بر کنترل فشار خون نیز مؤثر بوده و غذایی مفید برای مبتلایان به فشارخون بالا است.

سرشار از آهن، اسید فولیک، املاح و ویتامین های ضروری برای رشد کودکان بوده؛ در بهبود رشد، افزایش هوش و رفتار خوب در کودکان مؤثر می باشد.

دارای ویتامین B2 و نیاسین می باشد؛ این ویتامینها باعث تمرکز و دقت عمل شده و شادابی و خوشحالی را در انسان به وجود می آورند.

دارای منیزیم می باشد؛ که باعث تقویت ماهیچه های روده شده و از دردهای عضلانی جلوگیری می کند.

مصرف آن موجب استحکام و افزایش سلامت استخوان ها و دندان ها می گردد.

سبوس مهم ترین راه درمان طبیعی یبوست به شمار می رود؛ جلوگیری از یبوست نیز از بروز بواسیر (هموروئید)، سرطان روده، شقاق (فیشر)، فیستول و عفونت های دستگاه گوارش پیشگیری می کند.

### چند توصیه مهم در مورد نان

- از قرار دادن نان داغ در داخل کیسه های پلاستیکی خودداری کنید زیرا این عمل باعث عرق کردن، تسریع در فساد و ایجاد آلودگی با کپک ها و زودتر بیات شدن نان می گردد.
- نان کپک زده را هرگز در نان دور ریز، قرار ندهید سموم حاصل از این کپک در تغذیه دام به شیر منتقل شده و باعث احتمال بروز سرطان می گردد.
- در زمان خرید نان، به نان تازه و داغ کمی فرصت دهید تا خنک شود. سپس نان ها را در پارچه تمیزی قرار داده و به منزل ببرید
- هرگز از روزنامه، برای حمل نان، استفاده نکنید؛ زیرا روزنامه ها ممکن است دارای آلودگی میکروبی بوده و نان را آلوده کنند. همچنین جوهر موجود بر روی کاغذ روزنامه حاوی سرب بوده و اثرات سمی و سرطان زایی دارد.



- توصیه می شود همراه با مصرف سبوس، مایعات و آب فراوانی نیز مورد مصرف قرار گیرد

واحد بهبود تغذیه مرکز بهداشت شهرستان اردبیل