

خطر ابتلا به “دیابت” را با مصرف “نان کامل” از میان ببرید!

5 دی 1402

عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با برشمردن برخی فواید و خواص نان کامل برای سلامتی انسان تاکید کرد: فیبر موجود در نان‌های کامل باعث کاهش سرعت جذب قند در بدن و در نتیجه کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ می‌شود.

دکتر غزاله اسلامیان با بیان این‌که نان کامل یا نان سبوس‌دار، نوعی نان است که در تهیه آن از آرد کامل استفاده می‌شود، اظهار کرد: آرد کامل، آردی است که علاوه بر این‌که قسمت سفید درونی دانه در آن حفظ شده، پوسته‌ها و سبوس‌های بیرونی دانه نیز در آرد وجود دارند.

وی با اشاره به فواید نان کامل افزود: این نوع نان‌ها فواید و اثرات سلامتی بسیاری دارند؛ برای مثال نان‌های سبوس‌دار و کامل برای سلامت قلب بسیار مفید هستند. فیبر موجود در آن‌ها می‌تواند به پیشگیری از بیماری‌های قلبی مرتبط با کلسترول بالا کمک کند.

اسلامیان ادامه داد: مصرف نان‌های کامل می‌تواند به کنترل سطح قند خون کمک کند؛ فیبر در این نوع نان‌ها باعث کاهش سرعت جذب قند در بدن و در نتیجه کاهش خطر بروز بیماری دیابت نوع 2 می‌شود.

عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اثرات مثبت نان کامل بر کاهش وزن و لاغری گفت: نان‌های سبوس‌دار و کامل به دلیل دارا بودن فیبر بالا، احساس سیری بیشتری را در افراد ایجاد می‌کنند؛ این موضوع باعث می‌شود که افراد کمتر غذا بخورند و در نتیجه رژیم غذایی سالم و کنترل وزن را ادامه دهند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی تصریح کرد: فیبر موجود در نان‌های سبوس‌دار به سلامت دستگاه گوارشی کمک می‌کند؛ این فیبر باعث عملکرد منظم روده‌ها می‌شود که در پیشگیری از یبوست نقش دارد.

وی با بیان این‌که نان‌های کامل حاوی مقادیر قابل توجهی از ویتامین‌های گروه ب و سلنیوم هستند که برای حفظ سلامت روان و کاهش استرس بسیار مفید هستند، خاطرنشان کرد: به طور کلی، نان‌های سبوس‌دار و کامل به دلیل فیبر بالا، ویتامین‌ها و مواد معدنی غنی، می‌توانند برای بهبود سلامت عمومی بسیار مفید باشند.