

نان کامل را جایگزین نان سفید کنید

26 خرداد 1405

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی، با تأکید بر نقش کلیدی نان در الگوی غذایی ایرانیان گفت: نان کامل به دلیل دارا بودن فیبر و ویتامین‌ها، می‌تواند در پیشگیری از برخی بیماری‌ها، نقش موثری ایفا کند.

سید محمدحسین روحانی افزود: نان از دیرباز جایگاه ویژه‌ای در فرهنگ غذایی ایرانیان داشته و یکی از اصلی‌ترین منابع تأمین انرژی در سبد غذایی خانوار محسوب می‌شود. از منظر علمی نیز این ماده غذایی به عنوان مهم‌ترین منبع تأمین کربوهیدرات شناخته می‌شود و بخش قابل توجهی از انرژی روزانه افراد را فراهم می‌کند.

به گفته وی، در یک رژیم غذایی متعادل حدود ۵۰ درصد انرژی مورد نیاز بدن باید از منابع کربوهیدراتی تأمین شود و نان یکی از مهم‌ترین این منابع به شمار می‌رود. بنابراین حذف کامل نان از رژیم غذایی اقدامی غیرعلمی است و آنچه اهمیت دارد انتخاب نوع مناسب نان و مصرف متعادل آن است.

روحانی با اشاره به تفاوت میان نان کامل و نان سفید، خاطرنشان کرد: مهم‌ترین شاخص تعیین‌کننده کیفیت تغذیه‌ای نان، میزان سبوس موجود در آرد است. هرچه فرآیند سبوس‌گیری کمتر انجام شود، ارزش تغذیه‌ای آرد افزایش می‌یابد.

وی ادامه داد: در فرآیندهای صنعتی، بخش قابل توجهی از سبوس گندم حذف می‌شود و در نتیجه بسیاری از ویتامین‌های گروه B مواد معدنی نظیر آهن، روی، منیزیم و سلنیوم و همچنین فیبر غذایی از دست می‌روند.

روحانی تصریح کرد: آرد کامل آردی است که میزان سبوس‌گیری آن کمتر از ۶ درصد باشد و نان تهیه‌شده از چنین آردی می‌تواند بخش مهمی از نیازهای تغذیه‌ای بدن را تأمین کند. نان سنگک در میان نان‌های رایج کشور معمولاً کمترین میزان سبوس‌گیری را دارد و از این منظر در شرایط معمول یکی از گزینه‌های مطلوب‌تر محسوب می‌شود.

وی با تأکید بر نقش فیبر در حفظ سلامت بدن، گفت: فیبر موجود در نان کامل علاوه بر کمک به عملکرد طبیعی دستگاه گوارش، آثار گسترده‌ای بر سلامت عمومی بدن دارد.

روحانی افزود: مطالعات متعدد نشان داده که دریافت کافی فیبر غذایی می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش دهد، به کنترل چربی خون کمک کند، فشار خون را در محدوده مطلوب نگه دارد و حتی در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش داشته باشد.

وی اظهار کرد: امروزه ارتباط میان سلامت روده و سلامت مغز نیز مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته و نتایج تحقیقات نشان می‌دهد رژیم‌های غذایی غنی از فیبر می‌توانند اثرات مثبتی بر عملکرد شناختی و

سلامت روان داشته باشند. به همین دلیل مصرف منظم نان کامل بخشی مهم از یک الگوی غذایی سالم محسوب می‌شود.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی، با اشاره به ارتباط مصرف نان با کنترل وزن، بیان کرد: برخلاف تصور رایج، عامل اصلی افزایش وزن صرفاً مصرف نان نیست، بلکه نوع نان و میزان مصرف آن اهمیت دارد.

روحانی افزود: فیبر موجود در نان کامل سرعت تخلیه معده را کاهش می‌دهد و باعث می‌شود فرد برای مدت طولانی‌تری احساس سیری داشته باشد. این ویژگی از پرخوری، ریزه‌خواری و مصرف تنقلات پرکالری جلوگیری می‌کند و در نتیجه به کنترل وزن کمک خواهد کرد.



وی تأکید کرد: نان سفید به دلیل فیبر کم، سریع‌تر هضم و جذب می‌شود و می‌تواند موجب افزایش ناگهانی قندخون و احساس گرسنگی زود هنگام شود.

به گفته روحانی، جایگزینی نان کامل به جای نان سفید یکی از توصیه‌های مهم متخصصان تغذیه برای پیشگیری از چاقی و اضافه وزن در جامعه است.

این متخصص تغذیه با اشاره به نقش نان در مدیریت بیماری دیابت تصریح کرد: افراد مبتلا به دیابت باید در انتخاب نوع نان دقت بیشتری داشته باشند. وجود فیبر در نان کامل موجب می‌شود جذب کربوهیدرات‌ها به تدریج انجام شود و افزایش قند خون پس از مصرف غذا با شدت کمتری رخ دهد.

روحانی افزود: در مقابل، نان‌های سفید و دارای سبوس کم می‌توانند موجب افزایش سریع قند خون شوند و کنترل بیماری را دشوارتر کنند. استفاده از نان کامل در کنار مصرف دارو، فعالیت بدنی مناسب و رعایت سایر اصول تغذیه‌ای می‌تواند به کنترل بهتر قند خون و کاهش عوارض ناشی از دیابت کمک کند. این موضوع تنها به بیماران دیابتی محدود نمی‌شود و همه افراد جامعه از مزایای مصرف نان کامل بهره‌مند خواهند شد.

وی با تأکید بر ضرورت فرهنگ‌سازی در زمینه مصرف نان سالم گفت: جامعه باید از مصرف بی‌رویه

نان و همچنین گرایش به نان‌های سفید فاصله بگیرد و به سمت مصرف متعادل نان‌های کامل حرکت کند. انتخاب آگاهانه نان یکی از ساده‌ترین اما مؤثرترین اقداماتی است که خانواده‌ها می‌توانند برای ارتقای سلامت خود انجام دهند.

روحانی تصریح کرد: اگرچه نان بخش جدایی‌ناپذیر سفره ایرانی است، اما کیفیت نان مصرفی اهمیت بیشتری از مقدار آن دارد. توسعه تولید و عرضه نان کامل، آموزش عمومی درباره مزایای آن و همکاری نانوایان، تولیدکنندگان آرد و دستگاه‌های متولی سلامت می‌تواند نقش مهمی در کاهش بار بیماری‌های مزمن و ارتقای شاخص‌های سلامت جامعه ایفا کند.