

نمونه‌هایی از سالم‌ترین نان‌ها

30 بهمن 1403

نان گندم کامل

نان گندم کامل از آرد گندم کامل تهیه می‌شود و این آرد حاوی هر سه جزء دانه گندم (سبوس، گیاهک و اندوسپرم) است. پروتئین، فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی گندم در نان گندم کامل حفظ می‌شود و این نان یکی از گزینه‌های سرشار از مواد مغذی است.

این نان همچنین سرشار از اسیدهای فنولیک است که خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی دارد. جالب‌توجه است، در واقع برخی بررسی‌ها نشان می‌دهند که روند فراوری آرد گندم کامل به نان گندم کامل ممکن است فراهمی زیستی این ترکیبات مفید را افزایش دهد.

خوردن غلات کامل، از جمله نان گندم کامل یا نان سبوس‌دار، با کاهش خطر بیماری قلبی، دیابت نوع ۲ و برخی سرطان‌های دستگاه گوارش مرتبط است. یک برش ۳۶ گرمی از این نان حدود ۹۰ کالری، ۴٫۵ گرم پروتئین و ۲ گرم فیبر فراهم می‌کند. به علاوه، این مقدار از نان ۱۷ درصد از نیاز روزانه بزرگسالان به سلنیوم را که یک آنتی‌اکسیدان مهم است و در عملکرد دستگاه ایمنی، سلامت تیروئید و تولیدمثل نقش دارد، تأمین می‌کند.

برای اطمینان از دریافت نان سبوس‌دار واقعی، روی بسته‌بندی به دنبال عنوان «گندم ۱۰۰٪» یا «غلات کامل» باشید و در فهرست اجزای تشکیل‌دهنده هم باید عنوان «گندم کامل» ذکر شده باشد.



نان غلات کامل جوانه‌زده

این نوع نان که از دانه‌های جوانه‌زده غلات تهیه می‌شود، هم حاوی سبوس، جوانه و اندوسپرم است. طی

کردن فرآیند خیساندن و جوانه زنی دانه‌های غلات فراهمی زیستی مواد مغذی آنها را افزایش می‌دهد و هضم آنها را آسان‌تر می‌کند. این فرآیند همچنین به کاهش مقدار فیتات در نان کمک می‌کند. فیتات‌ها ترکیباتی شیمیایی هستند که می‌توانند به برخی مواد معدنی موجود در نان متصل شوند و جذب آنها را در دستگاه گوارش شما کاهش دهند.

همه غلات کامل فواید بهداشتی خاص خود را دارند، اما سودمندی غلات کامل جوانه‌زده در کنترل قند خون و کاهش خطر بیماری‌های قلبی-عروقی بیشتر است. بررسی‌ها همچنین نشان داده‌اند که غلات جوانه‌زده ممکن است حاوی میزان‌های بالاتر پروتئین، فیبر و آنتی‌اکسیدان نسبت به غلات بدون جوانه باشند.

یک برش ۳۶ گرمی نان گندم کامل جوانه‌زده حاوی ۹۰ کالری، ۵ گرم پروتئین و ۴ گرم فیبر (یعنی بیش از ۱۵ درصد از نیاز روزانه به فیبر برای زنان و ۱۰ درصد نیاز روزانه فیبر برای مردان) است.

نان خمیرترش

نان خمیرترش نانی است که از خمیر تخمیرشده تهیه می‌شود و این فرایند تخمیر ناشی از تأثیر مخمرها و باکتری‌های لاکتوباسیل طبیعی است در درازمدت است. نانی که به این ترتیب تهیه می‌شود، دارای بافت اسفنجی و طعم خوشایند اندکی ترش است و فواید بالقوه گوارشی دارد.

نان خمیرترش برای کسانی که به گلوتن (پروتئین گندم) حساسیت دارند یا مشکلات گوارشی مانند نشانگان روده تحریک‌پذیر دارند، ممکن است بهترین انتخاب است. این نان گلوتن و فیبر کمتری دارد و همچنین حاوی پری‌بیوتیک‌هایی (prebiotics) است که به سلامت روده کمک می‌کنند. نان خمیرترش به خاطر فرآیند تخمیر اغلب راحت‌تر هضم می‌شود و ممکن است باعث نفخ و ناراحتی کمتری نسبت به نان‌های معمولی بر پایه گندم شود.

در حالی که نان خمیرترش نسبت به نان سبوس‌دار فیبر کمتری دارد (فقط یک گرم در هر برش ۴۰ گرمی) بررسی‌ها نشان می‌دهند این نان که از خمیر تخمیرشده تهیه می‌شود، نسبت به نان‌های دیگر حتی آنهایی که محتوای قند مشابهی دارند، کمتر باعث افزایش قند خون می‌شود. این نان در هر برش ۳۶ گرمی حاوی حدود ۴ گرم پروتئین و ۱۰۰ کالری است که با نان گندم کامل قابل‌مقایسه است. اگرچه خمیرترش معمولاً با آرد سفید تهیه می‌شود، اما می‌توان آن را با آرد گندم کامل نیز تهیه کرد تا گزینه‌ای غنی‌تر از مواد مغذی باشد.



نان تخم کتان

اگر به دنبال نانی هستید که حاوی چربی‌ها و فیبرهای مفید برای سلامت قلب باشد، نان تخم کتان یک انتخاب عالی است. این نان معمولاً از مخلوط آرد غلات کامل و آرد تخم کتان تهیه می‌شود و مملو از لیگنان‌ها و اسیدهای چرب امگا ۳ (مخصوصاً اسید آلفا لینولنیک یا ALA) است – که هر دو به خاطر خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی‌شان معروف هستند.

تخم کتان با فواید بهداشتی گوناگونی از جمله کمک به تعادل میزان قند خون گرفته تا کاهش فشارخون، کلسترول و خطر حمله قلبی و سکته مغزی مرتبط است. تخم کتان همچنین ممکن است به محافظت در برابر سرطان پستان و کاهش علائم یائسگی کمک کند، هرچند که تحقیقات بیشتری در این باره باید انجام شود. به طور خاص، بررسی‌ها نشان می‌دهند که اسید آلفا لینولنیک موجود در آرد تخم کتان با خطر کمتر مرگ، به ویژه مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی – عروقی مرتبط است.

فیبر موجود در تخم کتان ممکن است به تسکین یبوست و کاهش علائم نشانگان روده تحریک‌پذیر نیز کمک کند. یک تکه ۳۴ گرمی نان تخم کتان ۵ گرم پروتئین و ۳ گرم فیبر و ۸۰ کالری به بدن می‌رساند و یک نان مغذی شمرده می‌شود.

نان جو و نان جوی دوسر

نان جو و نان جوی دو سر جوی مانند نان تخم کتان از ترکیبی از آرد جو یا جوی دو سر از جو و آرد گندم تهیه می‌شوند. جو و جوی دوسر منبع خوبی از فیبرهای خوراکی به ویژه «بتا- گلوکان» هستند. بتا- گلوکان نوعی فیبر محلول است که به دلیل فواید سلامت‌بخشش شناخته شده است. بررسی‌ها بتا- گلوکان‌ها را با کنترل بهتر میزان قند خون بعد از غذا و کاهش کلسترول کل خون مرتبط دانسته‌اند.

معمولاً یک برش ۳۴ گرمی نان جو حاوی ۵ گرم پروتئین، ۲ گرم فیبر و ۱۱۵ کالری انرژی و یک برش

۴۹ گرمی نان جوی دوسر حاوی ۶ گرم پروتئین، ۳ گرم فیبر و ۱۳۰ کالری است. البته از آنجایی که میزان جو یا جوی دوسر می‌تواند در میان برندهای گوناگون متفاوت باشد، لیست مواد تشکیل‌دهنده نان را بررسی کنید تا میزان جو یا جوی دو سر آن مشخص شود.