

فواید مصرف نان های سبوس دار و کامل

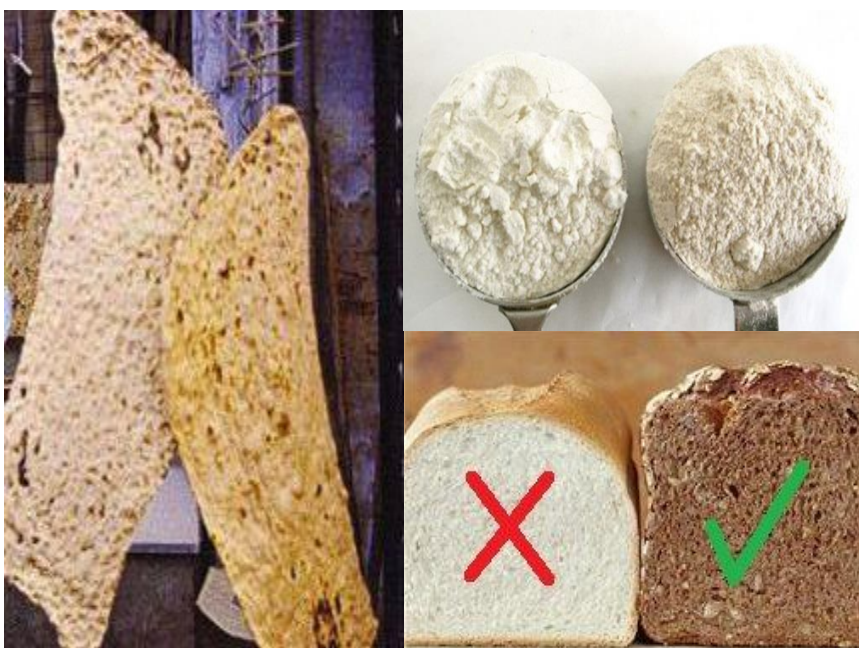
پیشگیری از بیماری ها:

مصرف نان کامل، موجب ارتقاء سلامتی مصرف کننده شده و خطر بیماری هایی مانند چاقی، دیابت نوع ۲، بیماری های قلبی و عروقی و سرطان، کلسترول و فشار خون بالا را کاهش می دهد.

هرچه میزان سبوس آرد بیشتر باشد، نان حاصل از آن رنگ تیره تر دارد و متمایل به رنگ طلایی می باشد. بنابراین نان کامل و نان سنگک سبوس بیشتری دارند.

توجه:

اگر سبوس همراه با آرد، فرآیند تخمیر را طی نماید؛ اثرات مثبت برای سلامتی خواهد داشت.



متخصصان تغذیه در سراسر جهان، بر مصرف نان تهیه شده از آرد کامل تأکید دارند. آرد کامل از تمامی اجزای گندم از جمله جوانه آن تهیه می شود و میزان سبوس بالایی دارد. لذا فواید ذیل را برای مصرف کنندگان دارد:



فیبر بالا:

نان کامل حاوی فیبر رژیمی است که می تواند حرکت لوله گوارش را تسریع کند و از بروز بیماری های گوارشی مانند سرطان، سندرم روده تحریک پذیر، یبوست و هموروئید جلوگیری کند.

ارزش تغذیه ای بالا:

سبوس حاوی ویتامین های خانواده B و ویتامین E و مواد معدنی مانند آهن، روی، منیزیم و سلنیوم است. بنابراین نان کامل نسبت به نان سفید ارزش تغذیه ای بالاتری دارد.