



نان سبوس دار



برای پیشگیری از بیماری های گوارشی و یبوست



برای کاهش خطر ابتلا به دیابت و فشار خون بالا



برای کنترل اشتها و کمک به کاهش وزن



برای تهیه این نان ها باید از آرد سبوس دار استفاده شود.
اضافه کردن سبوس بر روی نان برای سلامتی مفید نیست





جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت



معاونت بهداشت
دفتر بهبود تغذیه جامعه



معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



iec.behdasht.gov.ir

نان سبوس دار

برای سلامت گوارش و پیشگیری از یبوست نان مصرفی روزانه خود را از سبوس دار انتخاب کنید. فیبر به گروه متنوعی از کربوهیدرات‌ها اطلاق می‌شود که انسان قادر به هضم آنها نیست. مافاد آنزیم‌های گوارشی مورد نیاز برای تجزیه فیبر هستیم؛ بنابراین، آنها بدون تغییر از بیشتر قسمت‌های دستگاه گوارش عبور می‌کنند. فیبر در غذاهای گیاهی، از جمله سبزیجات، میوه‌ها، حبوبات، غلات کامل، مغزجات و دانه‌ها یافت می‌شود. ما از طریق مواد غذایی دو نوع فیبر در طول روز دریافت می‌کنیم.



فیبر نامحلول

فیبر نامحلول با آب ترکیب نمی‌شود و عمدتاً دست نخورده از دستگاه گوارش عبور می‌کند. این فیبر بیشتر به عنوان یک عامل حجیم‌کننده عمل می‌کند و باعث می‌شود غذا و مواد زائد به سرعت از دستگاه گوارش عبور کنند.

فواید مصرف فیبر نامحلول

■ **جلوگیری از یبوست:** فیبر نامحلول به عنوان یک ماده غیرقابل هضم، مایعات را در دستگاه گوارش جذب می‌کند و به سایر محصولات جانبی هضم که آماده تشکیل مدفوع هستند می‌چسبد. وجود این فیبر در روده سرعت حرکت و پردازش مواد زائد را افزایش می‌دهد و به جلوگیری از انسداد دستگاه گوارش و یبوست کمک می‌کند.

■ **کاهش خطر ابتلا به بیماری دیورتیکولاز:** فیبر نامحلول با جلوگیری از یبوست و انسداد روده به کاهش خطر ایجاد کیسه‌های کوچک و هموروئید (بواسیر) در روده بزرگ کمک می‌کند. همچنین ممکن است خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش دهد.

سبوس گندم، بسیاری از انواع سبزیجات، آجیل و دانه‌ها، سبب زمینی، میوه با پوست، حبوبات و غلات کامل سرشار از فیبر نامحلول هستند همچنین فیبر موجود در نان‌های سبوس دار به عنوان بخشی از غذا برای باکتری‌های «خوب» در روده عمل می‌کند که به عنوان فیبر تخمیر شده شناخته می‌شود و این امر می‌تواند در کاهش خطر بیماری‌های روده بزرگ همچون سرطان روده بزرگ نقش داشته باشد.

فیبر محلول

فیبر محلول با آب ترکیب می‌شود و یک ماده ژل مانند تشکیل می‌دهد و هضم و جذب مواد

مغذی در معده و روده را کند می‌کند.
فیبرهای محلول عبارتند از: صمغ، پکتین، پسیلیوم، بتاگلوکان و... فیبر محلول در موادی مانند جو دوسر، حبوبات، سیب، مرکبات و هویج یافت می‌شود.



فواید مصرف فیبر محلول

■ کاهش جذب چربی و کمک به مدیریت وزن: فیبر محلول به عنوان یک ژل غلیظ می‌تواند از جذب چربی‌های غذا در روده جلوگیری کند.



■ کاهش کلسترول: فیبر محلول از تجزیه و هضم کلسترول غذا جلوگیری می‌کند که این امر با گذشت زمان می‌تواند به کاهش کلسترول خون منجر شود.



■ تثبیت سطح قند خون (گلوکز): فیبر محلول همان‌طور که از جذب چربی‌ها جلوگیری می‌کند، سرعت هضم سایر مواد مغذی از جمله کربوهیدرات‌ها را هم کاهش می‌دهد، به عبارت دیگر، وعده‌های غذایی حاوی فیبر محلول از افزایش شدید قند خون جلوگیری می‌کنند.



■ کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی: فیبر محلول با کاهش سطح کلسترول، تثبیت قند خون و کاهش جذب چربی به سلامت قلب کمک می‌کند.



■ تغذیه باکتری‌های مفید روده: بعضی از غذاهای غنی از فیبر محلول، باکتری‌های روده را تغذیه می‌کنند، چون در روده بزرگ تخمیر می‌شوند.

مقدار مصرف روزانه فیبر

مقدار مصرف فیبر روزانه شامل محلول و نامحلول برای آقایان ۳۸ گرم در روز و برای خانم‌ها ۲۵ گرم در روز می‌باشد. بزرگسالان باید به ازای هر ۱۰۰۰ کالری که دریافت می‌کنند روزانه حدود ۱۴ گرم فیبر دریافت کنند.

از خرید نان‌هایی که نانوا سبوس را به صورت دستی به خمیر نان اضافه می‌کند جدا خودداری کنید

سبوس بایستی همراه با آرد آسیاب شود و ترکیبات مشابهی با آرد داشته باشد. متأسفانه در دهه

اخیر در برخی از نان‌وایی‌ها سبوس به صورت دستی به خمیر نان اضافه می‌شود. در موارد بسیاری ممکن است خطرناک باشد، سبوس گندم زمانی می‌تواند بسیار مفید باشد که کاملاً تحت تخمیر با آرد گندم قرار بگیرد، در این صورت ارزش غذایی آن افزایش می‌یابد و مناسب مصرف انسان می‌شود، ولی مصرف سبوس خام و دست نخورده می‌تواند خطرناک باشد به چند دلیل؛ اول این که در ساختار سبوس گندم ترکیب فسفردار طبیعی به نام فیتات وجود دارد که این ترکیب در بدن انسان قابلیت هضم و جذب ندارد و می‌تواند در جذب سایر مواد تداخل ایجاد کند و به کمبود آهن، روی، کلسیم و سایر مواد معدنی منجر شود، فیتات زمانی می‌تواند بی‌خطر باشد که تحت تخمیر قرار بگیرد، همچنین در سبوس نان نیز ترکیبات دیگری مشابه فیتات وجود دارد که تداخل زیادی با مواد معدنی دارد.

نکته بعد اینکه سبوس مورد استفاده سبوس حیوانی است (برای مصارف غذای حیوانات) و ما سبوس برای مصرف انسانی با شرایط استاندارد و سالم نداریم و این سبوس حیوانی شرایط پاستوریزه و استانداردهای لازم را برای مصرف انسانی ندارد چون ممکن است دچار آلودگی‌های قارچی یا کپکی مهمی به نام آفلاتوکسین باشد که می‌تواند به ایجاد سرطان‌های کبد یا سرطان‌های دستگاه گوارش منجر شود. همچنین ممکن است آلودگی میکروبی یا فلزی دیگری در آن وجود داشته باشد، به همین دلیل مصرف این نوع سبوس برای انسان بسیار خطرناک است.

از آن جا که در بازار کشور سبوس غیر پاستوریزه فراوان‌تر و ارزان‌تر است بیشتر توسط نان‌وایی‌ها و افراد فاقد تخصص تهیه و توزیع می‌شود که آسیب‌های بسیار جدی به مردم وارد می‌کند. به همین علت به مردم توصیه می‌شود فقط از نان‌هایی که آرد آن حاوی سبوس بالایی است شماره ۱۰۳ با عنوان «آرد گندم» ویژگی‌ها و روش‌های مثل سنگ استفاده کنند ولی مصرف نان‌های سنتی که به صورت دستی در هنگام پخت به آنها سبوس اضافه می‌شود، توصیه نمی‌شود.



مصرف نان‌های سبوس دار خطر بیماری‌های دیابت و پرفشاری خون را کاهش می‌دهد

عدم مصرف فیبر کافی در رژیم غذایی باعث افزایش خطر ابتلا به پرفشاری خون، انواع سرطان‌ها، دیابت و چاقی می‌شود. باتوجه به این که نان قوت غالب ایرانی‌هاست یکی از منابع اصلی تأمین فیبر نان است و بنابراین دسترسی مردم به نان سبوس دار و کاهش سبوس گیری سایر نان‌ها در دستور کار دولت و مجلس قرار دارد. طبق تعریف استاندارد نان سبوس دار از آردی تهیه می‌شود که دارای تمامی آندوسپرم و بخشی از پوسته و درصدی از جوانه گندم باشد. این آرد اغلب در تولید نان سنگک کاربرد دارد و میزان سبوس گیری آن از ۲٪ تا کمتر از ۱۰٪ است. نان سبوس دار منبع خوبی از فیبر و مواد معدنی است. مصرف این نان با بهبود عملکرد گوارشی، کاهش یبوست و افزایش احساس سیری همراه است. فیبر موجود در سبوس گندم بیشتر از نوع فیبر نامحلول می‌باشد که نقش اصلی در بهبود حرکات روده و پیشگیری از یبوست دارد.

میزان سبوس‌گیری در سایر آردها: سایر آردها با میزان سبوس‌گیری‌های مختلف در استاندارد شماره ۱۵۳ با عنوان "آرد گندم - ویژگی‌ها و روش‌های آزمون" به صورت زیر قید شده است:

- آرد تافتون و لواش: آردی است که از اندوسپرم گندم تهیه می‌شود. این آرد بیشتر در تولید نان‌های تافتون و لواش کاربرد دارد و میزان سبوس‌گیری آن از ۱۰٪ تا کمتر از ۱۵٪ است.
- آرد بربری: آردی است که از اندوسپرم گندم تهیه می‌شود. این آرد بیشتر در تولید نان بربری کاربرد دارد و میزان سبوس‌گیری آن از ۱۵٪ تا کمتر از ۱۸٪ است.
- آرد ستاره: آردی است که بیشتر از اندوسپرم گندم تهیه می‌شود. آرد ستاره بیشتر در تولید فرآورده‌هایی مانند انواع نان‌های حجیم و برخی انواع شیرینی کاربرد دارد.
- آرد نسول: آردی است که از اندوسپرم گندم تهیه می‌شود. این آرد اغلب در تولید فرآورده‌هایی مانند ویفر، کیک، کلوچه، بیسکویت، کراکر و برخی انواع شیرینی کاربرد دارد. در حال حاضر نان کامل و نان سنگک بیشترین میزان فیبر را دارند و توصیه می‌شود بیشتر از این دو نان در برنامه غذایی استفاده شود.

نان‌های سبوس‌دار، به عنوان یکی از اجزای کلیدی یک رژیم غذایی سالم، جایگاه ویژه‌ای در الگوی تغذیه‌ای جوامع سلامت‌محور دارند. این نان‌ها که از آرد کامل یا آردهای با درصد سبوس‌گیری پایین تهیه می‌شوند، به دلیل حفظ لایه‌های بیرونی دانه گندم سرشار از فیبر غذایی، ویتامین‌های گروه B، مواد معدنی مانند منیزیم، آهن و روی هستند. این ترکیبات ارزشمند، نان‌های سبوس‌دار را به گزینه‌ای مؤثر در پیشگیری از بیماری‌های غیر واگیر تبدیل کرده‌اند.



تأثیر بر کنترل قند خون و پیشگیری از دیابت نوع ۲

مطالعات اپیدمیولوژیک و بالینی متعدد نشان داده‌اند که مصرف نان‌های سبوس‌دار می‌تواند به طور قابل توجهی در کنترل قند خون مؤثر باشد. فیبر موجود در این نان‌ها باعث کند شدن سرعت هضم و جذب کربوهیدرات‌ها می‌شود، که در نتیجه از افزایش ناگهانی قند خون پس از صرف غذا جلوگیری می‌کند. این ویژگی به ویژه برای افراد مبتلا به مقاومت انسولینی یا در معرض خطر دیابت نوع ۲ اهمیت دارد. مصرف منظم نان‌های سبوس‌دار می‌تواند به بهبود حساسیت به انسولین، کاهش سطح قند خون ناشتا و در نهایت کاهش خطر ابتلا به دیابت کمک کند.

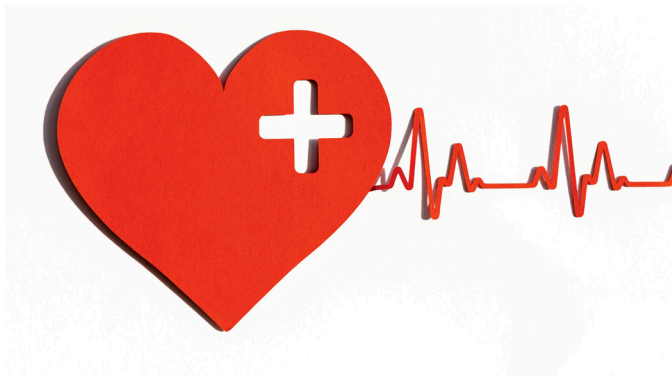


نقش در سلامت قلب و عروق

نان‌های سبوس‌دار، به کاهش سطح کلسترول LDL (کلسترول بد) کمک می‌کند. فایبر موجود در این نان‌ها با اتصال به اسیدهای صفراوی در دستگاه گوارش، دفع کلسترول را افزایش داده و از جذب مجدد آن جلوگیری می‌کند.

براساس مطالعات علمی، مصرف روزانه حدود ۷۰ تا ۹۰ گرم غلات کامل (معادل ۲ تا ۳ برش نان سبوس‌دار) می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی و فشار خون بالا را بین ۱۴ تا ۲۰ درصد کاهش دهد.

نان‌های سبوس‌دار با دارا بودن سبوس، جوانه یا گیاهک گندم نه تنها فایبر بیشتری دارند، بلکه منبع غنی‌تری از ویتامین‌ها، مواد معدنی و ترکیبات زیست‌فعال محسوب می‌شوند. این ویژگی‌ها باعث می‌شود که نان‌های سبوس‌دار در تنظیم عملکرد گوارشی، پیشگیری از یبوست، تقویت سیستم ایمنی و حتی کاهش خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها نقش داشته باشند. افزودن نان‌های سبوس‌دار به رژیم غذایی روزانه، به جای نان‌های سفید و کم‌فایبر، می‌تواند گامی مؤثر در جهت ارتقای سلامت عمومی، کاهش هزینه‌های درمانی ناشی از بیماری‌های مزمن، و بهبود کیفیت زندگی باشد. این تغییر ساده در الگوی غذایی، نه تنها برای افراد سالم، بلکه برای بیماران مبتلا به دیابت، فشار خون بالا، چاقی و بیماری‌های قلبی نیز توصیه می‌شود.



نان سبوس دار تامین کننده بخشی از ویتامین‌های گروه B، انرژی و فایبر است

نان مواد مغذی متعددی مانند کربوهیدرات، پروتئین، آهن، کلسیم و انواع ویتامین‌ها را تامین می‌کند. مصرف روزانه ۳۰۰ گرم نان به طور متوسط می‌تواند بخشی از مواد مغذی مورد نیاز بدن را تامین کند. به طور متوسط هر ۱۰۰ گرم نان به طور متوسط حدود ۷ تا ۸ گرم پروتئین، بین ۲۸-۳۴ میلی‌گرم کلسیم و ۱/۹ تا ۲/۶ میلی‌گرم آهن دارد.



ارزش غذایی انواع نان (صد گرم نان)

ردیف	نام نان	انرژی (k cal)	پروتئین (gr)	کربوهیدرات (gr)	کلسیم (mg)	آهن (mg)	سدیم (mg)
۱	سنگک	۲۵۹	۷/۷۲	۵۶/۶۱	۳۴	۲/۵۵	۳۱۰
۲	بربری	۲۷۲	۷/۶۶	۶۰/۱۹	۲۸	۱/۹۰	۳۳۰
۳	تافتون	۲۷۹	۸/۱۱	۶۱/۱۱	۳۳	۲/۱۵	۴۸۰
۴	لواش	۲۹۱	۸/۰۴	۶۴/۱۷	۳۳	۲/۶۵	۵۳۰
۵	نان، جو، حجیم	۲۴۴	۷/۳۲	۵۶/۸۱	۲۱	۲/۷۲	۲۶۶
۶	نان ساندویچی باگت	۲۸۵	۸/۴۴	۵۸/۵۱	۲۸	۲/۳۳	۳۱۰
۷	نان تست سفید	۲۷۱	۸/۲۷	۵۵/۴۳	۲۵	۲/۰۸	۲۷۷