

عطر خوش نان...

مehشید لویزه

کارشناس مسئول واحد بهبود تغذیه / مرکز بهداشت غرب

۳۱ فروردین، در تقویم ایرانی‌ها، روزی است برای گرامیداشت گندم و نان؛ گندم و نان نه تنها بخشی از سبد غذایی ما هستند، بلکه روح زندگی، برکت سفره‌ها و حافظ هویت فرهنگی‌مان محسوب می‌شوند. روز گندم و نان، فرصتی است برای بازگشت به ریشه‌ها، گرامیداشت تلاش کشاورزان و نانوایان

گندم، از اولین محصولات زراعی است که بشر کشت کرده و تمدن‌ها با آن شکوفا شده‌اند. گندم، نماد ثبات و پایداری بوده است.

در ایران نیز، گندم نه تنها یک محصول، بلکه بخش جدایی‌ناپذیر از فرهنگ غذایی و اقتصادی ماست. نان، چیزی فراتر از غذاست؛ طعمی است که بوی خانه، خاطرات کودکی و برکت زندگی را با خود همراه دارد. در فرهنگ ما، نان مقدس است و روز گندم و نان، فرصتی است برای گرامیداشت این عنصر ساده اما حیاتی.

این مناسبت به‌عنوان فرصتی برای توجه بیشتر به زحمات کشاورزان و تولیدکنندگان گندم، ارتقای فرهنگ مصرف صحیح نان، و تأکید بر ارزش تغذیه‌ای و امنیت غذایی در کشور انتخاب شده است.

سرانه مصرف نان در ایران و جهان

بصورت متوسط میانگین مصرف نان در ایران دوتا سه برابر مصرف متوسط جهانی است. سرانه مصرف در ایران ۱۹۴ کیلوگرم (رتبه هفتم جهانی) است. نان اصلی‌ترین ماده غذایی مورد مصرف خانوارهای ایرانی

۶۳٪ از جیره غذایی روزانه هر خانواده ایرانی از نان تامین می‌شود. نان کامل یکی از انواع نان‌هایی است که از آرد کامل تهیه می‌شود.

نان کامل چیست؟

نان کامل از آرد کامل تهیه می‌شود که شامل تمام اجزای دانه گندم است: سبوس، جوانه و آندوسپرم.

برخلاف آرد سفید که فقط از آندوسپرم تهیه می‌شود. آرد کامل تمامی مواد مغذی موجود در دانه گندم را حفظ می‌کند.

نان و بیماری‌های غیر واگیر

یکی از توصیه‌های مهم و اساسی برای پیشگیری از احتمال ابتلاء به بیماری‌های غیرواگیر از جمله دیابت نوع دو، بیماری‌های قلبی-عروقی و حتی برخی سرطانها، دریافت فیبر کافی با استفاده از غلات کامل در برنامه غذایی و به حداقل رساندن غلات تصفیه شده (مانند آرد سفید و کم سبوس) است.



ویژگی‌های نان کامل

۱. غنی از فیبر:

نان کامل به دلیل داشتن سبوس، منبع خوبی از فیبر غذایی است که به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک می‌کند.

۲. حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی:

نان کامل دارای ویتامین‌های گروه B، آهن، منیزیم و روی است که برای سلامتی بدن ضروری هستند.

۳. شاخص گلیسمی پایین‌تر:

نان کامل به دلیل داشتن فیبر بیشتر، شاخص گلیسمی پایین‌تری نسبت به نان سفید دارد که به کنترل قند خون کمک می‌کند.

مطابق استاندارد ملی ایران به شماره ۱۰۳، آردهای تولیدی در کشور، به ۸ گروه تقسیم می‌شود.

مصرف سه گروه از آردها (آرد بربری، آرد لواش و تافتون و آرد سنگک) در نانوائی‌ها و مصرف بقیه آردها در اصناف دیگر (شیرینی پزی،

نان فانتزی و...) و صنعت (ماکارونی، بیسکویت و...) می‌باشد.

یکی از ویژگی‌هایی که این ۸ گروه را از یکدیگر متمایز می‌کند میزان سبوس (درصد خاکستر) آنهاست. هر چه میزان سبوس در آرد

بیشتر باشد و یا به عبارتی میزان سبوس گیری، کمتر انجام شده باشد، ارزش غذایی آرد بالاتر خواهد بود.

۱. نان سنگک، غنی‌ترین نان از نظر تغذیه‌ای می‌باشد. میزان سبوس گیری مجاز از آرد این نان در محدوده ۶ تا ۱۲ درصد می‌باشد و

تقریباً آرد آن کامل و سبوس دار به حساب می‌آید. به همین دلیل، رنگ آن تیره‌تر و هضم آن، کمی طولانی‌تر است.

۲. نان لواش و تافتون نسبت به سنگک، از سبوس پایین‌تری برخوردار بوده و میزان سبوس گیری از این آرد مصرفی، ۱۲ تا ۱۸ درصد

است. معمولاً میزان نمک موجود در این نان‌ها بیشتر است و منجر به بروز مشکلاتی در بدن می‌شود.

۳. در آرد نان بربری، بیشترین درصد سبوس گیری به میزان ۱۸ تا ۲۱ درصد صورت می‌گیرد و در واقع، سفیدترین آرد از نان‌های

سنتی محسوب می‌شود. در هنگام تهیه این نان مقداری سبوس به آن اضافه می‌شود که تا حدی این کمبود سبوس، جبران شود، اما

این کار برای سلامتی خطرات بسیاری دارد.

درصد سبوس گیری آردها

سنگک

۶ تا ۱۲٪

لواش و تافتون

۱۲ تا ۱۸٪

بربری

۱۸ تا ۲۱٪

مزایای مصرف نان کامل

۱. بهبود هضم و گوارش:
فیبر موجود در نان کامل به بهبود حرکت روده‌ها و جلوگیری از یبوست کمک می‌کند.
۲. کنترل وزن:
مصرف نان کامل به دلیل احساس سیری بیشتر، می‌تواند به کنترل وزن کمک کند.
۳. کاهش خطر بیماری‌های قلبی:
مصرف منظم نان کامل می‌تواند به کاهش کلسترول بد (LDL) و کاهش خطر بیماری‌های قلبی کمک کند.
۴. پیشگیری از دیابت نوع دو:
به دلیل شاخص گلیسمی پایین‌تر، نان کامل می‌تواند به کنترل قند خون و پیشگیری از دیابت نوع ۲ کمک کند.

