

نان کامل و اثرات مفید آن بر سلامتی

نان کامل نسبت به نان های تهیه شده با آرد سفید از ارزش تغذیه ای بالاتری برخوردار می باشد. طبق گزارش بار بیماری ها، در سال ۲۰۱۹ سه مورد از ۱۵ عامل اصلی خطر مرگ زودهنگام در جهان، مربوط به عوامل خطر رژیم غذایی شامل مصرف زیاد سدیم (نمک)، مصرف کم غلات کامل و مصرف کم حبوبات بود که در ایران مصرف کم غلات کامل اصلی ترین عامل خطر رژیم غذایی در مرگ زودهنگام بود. طبق آخرین گزارش فوق، در سال ۲۰۱۹ بالغ بر ۲۹ هزار مرگ زودرس (حدود ۷/۴ درصد از کل مرگ ها) به دلیل بیماری های قلبی عروقی، دیابت و برخی از سرطان ها منتسب به مصرف کم غلات کامل در ایران بود.

مصرف نانی که با آرد سفید تهیه می شود خطر اضافه وزن و چاقی، بیماریهای غیر واگیردار بویژه دیابت، چربی خون بالا و بیماریهای قلبی عروقی و سرطان ها و هم چنین کمبود ریزمغذی ها را افزایش می دهد. نان سفید در مقایسه با نان کامل از نظر تغذیه ای ارزش کمتری دارد و نان هایی که به مقدار استاندارد و معینی سبوس دارند اگر چه رنگشان تیره تر است ولی ارزش غذایی بیشتری دارند.

بهترین نانی که از آرد گندم می توان تهیه کرد، نان کامل است. نان کامل از آردی تهیه می شود که هر سه بخش دانه گندم (سبوس، جنین، آندوسپرم) در آن حفظ می شود و چنین نانی از پروتئین، کلسیم، آهن و ویتامین بالایی برخوردار بوده و قادر است بخش بسیاری از نیازهای جامعه به مواد مغذی را تأمین کند. همچنین نان کامل از منابع اصلی تأمین فیبر است که وجود آن در تضمین کارکرد طبیعی دستگاه گوارش انسان ضروری است. مصرف غلات کامل کاهش خطر بیماری های دیابت، بیماری های قلبی-عروقی، چاقی، بیماری های گوارشی، مشکلات متابولیکی و برخی از سرطان ها را به دنبال دارد. اما، با وجود فواید بسیاری که نان کامل دارد، درصد بالای سبوس گیری و حذف جنین در تولید آرد برای انواع نان های سنتی و فانتزی رخ می دهد.

در دهه های اخیر، مصرف نان سفید افزایش یافته است، در حالی که این نوع نان نه تنها ارزش غذایی مناسبی ندارد بلکه به عنوان یکی از عوامل اصلی بیماری های مانند سوءتغذیه، مشکلات گوارشی، بیماری های قلبی-عروقی، دیابت و چاقی در کشور محسوب می شود. مصرف زیاد نان سفید، هزینه های بهداشتی و درمانی را بالا می برد و کیفیت زندگی را کاهش می دهد.

غلات کامل جزء آن دسته از مواد غذایی هستند که می توانند سبب کاهش خطر بیماری های مزمن شوند؛ زیرا دارای فیبر، منیزیم، فولات، آنتی اکسیدانها، فیتواستروژنها، پیریدوکسین و پتاسیم هستند که می توانند سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن غيرواگیر شوند. جایگزینی غلات کامل بجای غلات تصفیه شده به عنوان راهکاری برای حفظ وزن در محدوده طبیعی در نظر گرفته می شود؛ زیرا احساس سیری زودهنگام، کند شدن

هضم و جذب نشاسته، کاهش جذب مواد قندی و چربی ها و کاهش اکسایش لیپیدها را در پی دارند. یکی از توصیه های مهم و اساسی برای پیشگیری از احتمال ابتلاء به بیماریهای غیرواگیر از جمله دیابت نوع دو بیماریهای قلبی-عروقی و حتی برخی سرطان ها، 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.

مصرف غلات کامل با کاهش خطر بیماریهای مزمن مرتبط با استرس اکسیداتیو و اختلالات مرتبط با افزایش سن، مانند بیماریهای قلبی عروقی، سرطان، دیابت نوع دو و چاقی مرتبط است. بخشی از مزایای سلامتی غلات کامل به وجود آنتی اکسیدان های مختلف مانند ویتامین C، ویتامین E و کاروتنوئیدها، اسیدهای فنولیک و فلاونوئیدها نسبت داده می شود. فراوان ترین آنتی اکسیدان ها در غلات کامل، اسیدهای فنولیک هستند که به مقدار زیادی در سبوس و جوانه وجود دارد، که هر دو برای به دست آوردن آرد تصفیه شده حذف می شوند. در زیر برخی از اثرات سلامتی نان کامل بیان شده است.

برخی از اثرات نان کامل در حفظ سلامتی:

بهبود سلامت دستگاه گوارش

پیشگیری از چاقی و اضافه وزن

کاهش چربی خون

تنظیم قند خون و کاهش خطر ابتلا به دیابت

کاهش ابتلا به پرفشاری خون

کاهش التهاب در بدن

کاهش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی

پیشگیری و بهبود بیماری کبد چرب

کاهش خطر ابتلا به سرطان

پیشگیری از کم خونی فقر آهن