

مقدمه

دور کمر ۸۰ سانتی متر به بالا برای زنان و ۹۴ سانتی متر به بالا برای مردان می تواند هشدار برای وقوع حمله قلبی، رسوب چربی در رگ ها و تصلب شرائین (آترواسکلروز) شود.

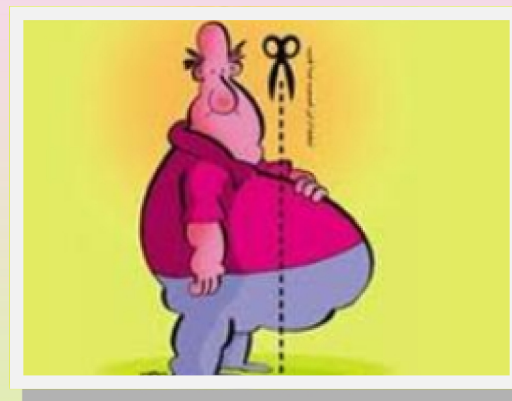


چاقی شکمی می تواند باعث ترشح هورمونی شود که این هورمون تحریک کننده رشد سلول های بافت چربی و نیز اشتها را فرد است. به این ترتیب چاقی بخصوص چاقی شکمی باز هم برای فرد، چاقی می آورد.



فواید نان سبوس دار

اگر کسی بخواهد از چربی اضافی شکم خلاص شود نان های تیره و سبوس دار مصرف و از خوردن نان سفید دوری کند.



مصرف نان های سبوس دار موجب افزایش حجم مدفوع می گردد و مصرف سبوس مهم ترین راه درمان طبیعی یبوست به شمار می رود.

مواد فیبری موجود در نان سبوس دار، کلسترول و مواد سمی حاصل از تجزیه مواد غذایی را جذب کرده و از روده دفع می کنند.

♦ نان سبوس دار دارای منیزیم است که باعث تقویت ماهیچه های روده میشود و از دردهای ماهیچه ای جلوگیری میکند.



♦ سبوس منبع بسیار خوبی از فیبر، املاح و همچنین پتاسیم، منگنز، منیزیم، سلنیوم، فسفر، آهن، روی و ویتامین هایی مانند نیاسین، ریبوفلاوین، تیامین و فولات است.

♦ در نان سبوس دار، به طور میانگین، دو برابر ویتامین، مواد معدنی و مواد فیبری نسبت به نان سفید وجود دارد.



مدیریت غذا و دارو

نان سبوس دار

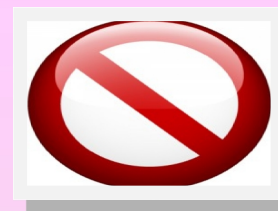
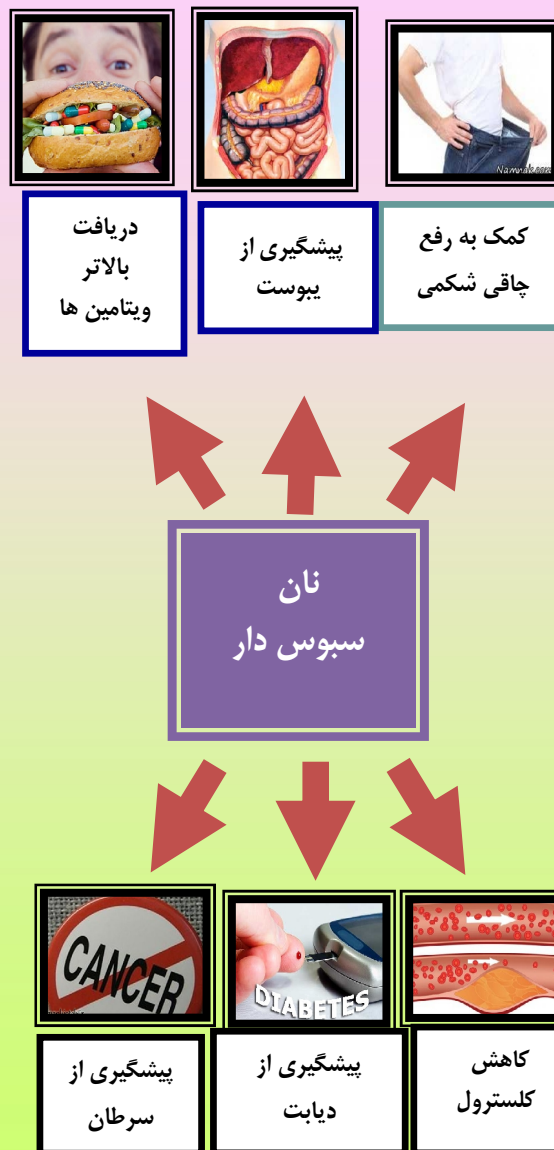


تهیه و تنظیم:

ناهید کرم زاد

مهر ماه ۹۴

جمع بندی



چند باور اشتباه

- اغلب مردم فکر می کنند که نان سفید و رنگ روشن در نان های سنتی نشانه مرغوبیت نان است، در صورتی که اینطور نیست. رنگ روشن نان نشانه نبودن سبوس و پایین بودن ارزش غذایی آن است.

- هر چند نان های کامل و سبوس دار از نظر ارزش غذایی بهتر از نان سفید هستند، اما این فکر که این نان ها کاملاً رژیمی و کم کالری اند، یک باور نادرست تغذیه ای است. نان های سبوس دار هم، نان هستند و کالری دارند، به عنوان مثال در ۱۰۰ گرم نان سفید ۲۵۰ کالری انرژی و در ۱۰۰ گرم از نوع سبوس دار آن ۲۱۸ کالری انرژی نهفته است و از نظر کالری، تفاوت چندانی با هم ندارند. با توجه به مقدار انرژی ای که دارند، نباید در مصرف آنها زیاده روی کنید.