



شناسنامه پمفلت آموزشی کد : PM-06-129-A	
عنوان	اهمیت مصرف غلات کامل
تهیه کننده	شبنم باقری کارشناس ارشد تغذیه
تائید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه : ۱۴۰۲	سال بازبینی : ۱۴۰۶
منبع :	Krause and Mahan's Food and the Nutrition Care Process, 15th Edition, 2023
پزشک تایید کننده دکتر سید علی هاشمی	 
ناظر کیفی دکتر سید عباس رخشا	 

مقایسه نان کامل با نان سفید

نان کامل تهیه شده از آرد کامل گندم با حفظ تمامی اجزا سلامت بخش آن

نان سفید

نان کامل

دارای مقدار ناچیز سبوس و فاقد جوانه

حاوی سبوس و جوانه بصورت کامل

فقر از ویتامین های گروه ب

سرشار از ویتامین های گروه ب

افزایش خطر ابتلا به دیابت

کنترل قند، چربی و کلسترول خون

موثر در چاقی و اضافه وزن

پیشگیری از سکت قلبی و مغزی

سیری موقت و گرسنگی زودرس

افزایش مقاومت در برابر سرطان

از دیگر فواید مصرف نان های سبوس دار، کاهش قند و چربی خون، پیشگیری از سوء تغذیه، پیشگیری از افزایش وزن و چاقی، کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی

عروقی، پیشگیری از سرطان دستگاه گوارش به ویژه روده بزرگ به دلیل فیبر بالا، جلوگیری از جذب اسیدهای صفراوی و پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع دو می باشد.

سبوس گندم جزو فیبرهای غذایی نامحلول است که در جلوگیری از یبوست و سایر بیماری های روده بزرگ تاثیر زیادی دارد.

فیبر موجود در سبوس با اتصال به اسیدهای صفراوی یا چربی ها از جذب کلسترول و چربی مواد غذایی جلوگیری می کند که این امر باعث کاهش چربی خون شده و به طور غیر مستقیم از بروز بیماری های قلبی و عروقی پیشگیری می کند.

نان سبوس دار سرشار از منیزیم است که برای عملکرد ماهیچه ها و سیستم عصبی اهمیت دارد و موجب تقویت استخوان ها و سیستم ایمنی بدن می شود.

یکی از جنبه های مهم حفظ سلامت، فرهنگسازی ت
غذیه صحیح در سطح فردی و اجتماعی می باشد.
با توجه به اینکه در طی سال های گذشته مصرف
نان سفید و یا نان کم سبوس به جای نان کامل وارد
سفره های مردم شده است، این در حالی است که
نان سبوس دار نسبت به نان های تهیه شده با آرد
سفید از ارزش تغذیه ای بالاتری برخوردار است. نان
های سفید فاقد مواد مغذی ضروری هستند و
مصرف مداوم آن خطر چاقی، دیابت، چربی خون بالا
و بیماری قلبی را افزایش می دهد. به این مناسبت
در ادامه با اهمیت مصرف نان سبوس دار در برنامه
غذایی روزانه به عنوان راهکاری برای ارتقای
سلامت آشنا می شویم.

اهمیت مصرف غلات کامل در ارتقای سلامت:

نان سبوس دار نسبت به نان سفید، دارای مواد معدنی و
فیبر بالاتری می باشد. تحقیقات نشان می دهد مصرف
غلات با سبوس و فیبر بالا در پیشگیری از بیماری هایی
مانند سرطان، دیابت نوع ۲ و بیماری های قلبی
عروقی موثر است و ویتامین ب ۳ یا «نیاسین»
موجود در سبوس، ریسک ابتلا به بیماری های قلبی
و عروقی و دیابت نوع ۲ را کاهش می دهد.

سبوس دارای درصد بالایی منیزیم است که برای
عملکرد ماهیچه ها و سیستم عصبی بسیار مهم
است و موجب تقویت استخوان ها و سیستم ایمنی
بدن می شود. آهن موجود در نان سبوسدار، سبب
رشد مغزی، شناختی و رفتاری در کودکان می شود
و در بزرگسالان با افزایش تمرکز ذهنی و بازدهی
کاری، توان عملکرد فکری و جسمی را افزایش می
دهد.

بنابراین با توجه به ارزش تغذیه ای بالای نان های
تهیه شده از آرد کامل و سبوس دار، توصیه می
شود تمامی افراد جامعه در انتخاب نان مصرفی دقت
کرده و انواع نان های سبوس دار و تیره را انتخاب
کنند.

**بر اساس مطالعات انجام شده، برخی از
مهمترین خواص نان سبوس دار و فواید مصرف آن
به شرح زیر می باشد:**

*** نان سبوس دار به بهبود عملکرد دستگاه
گوارش کمک می کند.**

*** نان سبوس دار باعث کاهش جذب کلسترول
خون و در نتیجه کاهش چربی خون شده و
از بروز بیماری های قلبی – عروقی پیشگیری
می کند.**

*** مصرف سبوس جذب قند را کاهش داده و
در نتیجه باعث کاهش ابتلا به دیابت می
گردد.**

*** مصرف سبوس باعث پیشگیری از برخی
سرطان ها از جمله سرطان روده بزرگ،
پانکراس می گردد.**

*** نان سبوس دار سرشار از آهن، اسید فولیک،
املاح و ویتامین های ضروری برای رشد
کودکان است. یکی از مهمترین خواص نان
سبوس دار برای کودکان کمک به بهبود رشد
جسمی و ذهنی می باشد.**