



همشهریان عزیز آیا می دانید نان کامل چیست؟

نان کامل به نانی گفته می شود که:

- ✓ از آرد کامل تهیه شده و فرآیند تخمیر را طی نموده و دارای پخت کامل باشد.
- ✓ نان کامل به رنگ دانه های گندم وطلایی بوده و عطر، طعم و ماندگاری بهتر و طولانی تری دارد و باعث احساس سیری بیشتری می شود و به دلیل وجود سبوس فراوان در نان کامل، رنگ آن به نسبت نان های سفید تیره تر می باشد.
- ✓ نان کاملی که از آرد گندم کامل تهیه شده است، سرشار از از مواد مغذی مانند فیبر، ویتامین B6، ویتامین E، ویتامین C، نیاسین، منیزیم، منگنز، آهن، روی، کلسیم، فسفر، پتاسیم، سدیم، کروم، امگا ۸ و امگا 6، اسید فولیک، مواد معدنی، آنتی اکسیدان و سبوس فراوان می باشد.



از جمله مزایای نان کامل، فیبر آن است.

فواید مصرف نان کامل:

- ✓ کمک به کاهش وزن، کنترل قند خون (مناسب دیابتی ها)، کاهش چربی خون، پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی، پیشگیری از مشکلات گوارشی، پیشگیری از سرطان های دستگاه گوارش، تقویت ماهیچه های روده و جلوگیری از دردهای عضلانی

عوارض مصرف نان سفید

- به دلیل تصفیه شدن آرد، مقادیر کمتری از فیبر و مواد مغذی و ویتامین ها را دارد و سرشار از کربوهیدرات است.
- به دلیل مقادیر بالای قند ساده، توانایی سیر کردن بدن را ندارد. در نتیجه بعد از مدت زمان کمی، باعث احساس گرسنگی می شود.
- باعث ایجاد بیماری های غیرواگیر نظیر فشار خون، بیماری های کلیوی، بیماری های قلبی و عروقی، چاقی و دیابت، سکته و سرطان ها مخصوصا سرطان روده بزرگ می شود.
- سطح التهاب بدن را بالا می برد.
- به دلیل عدم انجام فرایند تخمیر کامل، موجب ایجاد مشکلات گوارشی می گردد.
- نان هرچه سفیدتر باشد، حاوی جوش شیرین بیشتر است که به شدت به بدن آسیب می رساند.