



با توجه به آنچه گفته شد، سبوس موجود در آرد کامل به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک کرده، یبوست را رفع می کند و احساس سیری را افزایش می دهد و می تواند به کنترل وزن کمک کند.

همچنین مصرف آن می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی، سرطان روده بزرگ و دیابت و پوکی استخوان را کاهش دهد.

۲- بهتر است نان تازه باشد

نان تازه بهترین گزینه برای مصرف است، زیرا ارزش غذایی بالاتری دارد و حاوی رطوبت کافی می باشد.

۳- روش پخت نان بر سلامت آن اثر دارد

نان هایی که در تنورهای سنتی پخته می شوند، معمولاً طعم و عطر بسیار بهتری نسبت به نان های صنعتی دارند.

۴- انواع نان آثار متفاوتی بر سلامت دارند

نان انواع مختلفی دارد که در اینجا به دو نوع معروف نان، یعنی نان سنگگ و نان لواش، می پردازیم.



نان گندم کامل دارای شاخص گلیسمی پایین تری است، که به کنترل قند خون کمک می کند، در حالی که نان سفید ممکن است باعث افزایش سریع قند خون شود.

نان گندم کامل دارای ویتامین ها و مواد معدنی بیشتری است، در حالی که نان سفید بیشتر نشاسته خالص و مواد مغذی است.

نان گندم کامل به حفظ سلامت استخوان ها نیز می تواند کمک کند چون حاوی مواد معدنی مانند کلسیم و منیزیم است که برای ساخت و حفظ استخوان ها ضروری است.

از طرف دیگر فیبر موجود در نان گندم کامل به سلامت دستگاه گوارش کمک کرده و می تواند جذب مواد مغذی را بهبود بخشد، این ترکیبات مغذی به تقویت استخوان ها و پیشگیری از بیماری هایی مانند پوکی استخوان کمک می کنند.



ویژگی های نان سالم از دیدگاه طب سنتی ایرانی

نان به عنوان یکی از اصلی ترین منابع غذایی در فرهنگ ایرانی می باشد که از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

از دیدگاه طب سنتی ایران، نان سالم باید ویژگی های خاصی داشته باشد تا به حفظ تندرستی کمک کند. برای بهره بردن هر چه بیشتر از خواص مفید نان به موارد زیر توجه نمایید:

۱- بهتر است نان از آرد کامل و سبوس دار تهیه شود

سبوس گندم، لایه بیرونی و سخت دانه گندم است. نان باید از آرد کامل تهیه شود که شامل تمام اجزای دانه گندم باشد.

این نوع آرد سرشار از فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی است.

نان گندم کامل سرشار از فیبر است که به بهبود هضم و احساس سیری کمک می کند، در حالی که نان سفید فیبر کمتری دارد و ممکن است منجر به یبوست شود.

با این رویکرد نه تنها تغذیه ای سالم خواهید داشت بلکه به حفظ تندرستی خود نیز کمک خواهید کرد.



دانشکده طب ایرانی

دانشگاه علوم پزشکی
وخدمات بهداشتی درمانی کرمان



آدرس: کرمان، ابتدای محور هفت باغ علوی، پردیس
دانشگاه علوم پزشکی، دانشکده طب ایرانی

کدپستی: ۷۶۱۶۹۱۳۵۵۵

تلفن: ۳۱۳۳۶۱۶۳-۳۱۳۳۶۱۶۱

فکس: ۳۱۳۳۶۱۶۲

پست الکترونیک: sitm@kmu.ac.ir

آدرس سایت: <https://pm.kmu.ac.ir>

گردآوری: دکتر محدثه کمالی، متخصص طب ایرانی
و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان

روابط عمومی دانشکده طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی کرمان



دانشگاه علوم پزشکی
وخدمات بهداشتی درمانی کرمان
دانشکده طب ایرانی



می شود نان را به قطعات کوچک تقسیم کرده و به خوبی
بجویند تا هضم آن آسان تر شود.

۶- از نان های مضر اجتناب کنید

*** نان سفید**

- نان های سفید که از آرد تصفیه شده تهیه می شوند،
فاقد فیبر و مواد مغذی ضروری هستند و مصرف آن ها
می تواند منجر به افزایش قند خون شود.

*** نان سوخته**

- نان هایی که بیش از حد برشته شده اند، ممکن است
حاوی ترکیبات مضر باشند که برای سلامتی زیان آورند.
با توجه به موارد فوق انتخاب نان سالم می تواند تاثیر
زیادی بر سلامت عمومی بدن داشته باشد.

توصیه می شود برای حفظ سلامتی خود، از نان های
سبوس دار و تازه استفاده کنید و از مصرف نان های
سفید و سوخته خودداری نمایید.



دانشگاه علوم پزشکی
وخدمات بهداشتی درمانی کرمان
دانشکده طب ایرانی



*** نان سنگگ:**

- یکی از بهترین انواع نان به شمار می رود، این نان
حاوی فیبر، پروتئین و آهن زیادی است و به دلیل
پخت بر روی سنگ داغ، طعم خوبی نیز دارد.



*** نان لواش:**

- اگر چه نان لواش نیز محبوب است، اما باید با احتیاط
مصرف شود زیرا ممکن است هضم آن برای برخی افراد
دشوار باشد.
- برای افرادی که مشکلات گوارشی دارند یا به فیبر
بیشتری نیاز دارند، بهتر است نان لواش با احتیاط مصرف
شود و آن را با دیگر منابع غذایی غنی از فیبر ترکیب
کنند.

۵- نان را خوب بجوید

- برای افرادی که دارای مشکلات گوارشی هستند، توصیه