



با توجه به اینکه نان، یکی از کالاهای اساسی و ضروری در سبد غذایی خانوار و تأمین کننده بخش اعظم انرژی، پروتئین، املاح و ویتامین‌های گروه B مورد نیاز بدن می‌باشد؛ اطمینان از ارزش غذایی و کیفی آن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. انواع آرد با درجه استخراج متفاوت برای تهیه نان‌های سنتی و صنعتی در کشور بکار می‌روند که هر یک، ویژگی‌ها و فاکتورهای کیفی خاص خود را دارند. امروزه تحقیقات نشان داده است که غذاهای حاوی غلات بویژه دانه کامل از بزرگترین منابع فیبر خوراکی هستند. سبوس گندم نیز به عنوان یک فیبر نامحلول حاوی مواد مغذی زیادی است که با ورود به آرد می‌تواند ارزش غذایی نان مصرفی را به شرط رعایت اصول لازم در فرایند پخت ارتقا دهد.

پروتئین و اسیدهای آمینه ضروری، کربوهیدرات، فیبر، سدیم، کلسیم، آهن، منیزیم، انواع ویتامین‌های گروه B اعم از تیامین، ریوفلاوین و نیاسین مواد مغذی موجود در سبوس گندم هستند.

اثرات مصرف نان‌های سبوس‌دار

- کمک به تنظیم میزان قند خون و جلوگیری از ابتلا به دیابت نوع دوم
- پایداری در میزان گلوکز خون به دلیل اندیکس گلیسمی پایین و کمک به ثبات قند خون در بیماران دیابتی
- جلوگیری از ایجاد یبوست از طریق جذب آب و افزایش حجم توده غذا و کمک به دفع آن
- کاهش بی‌نظمی‌های هضم و جذب در دستگاه گوارش و تنظیم فعالیت‌های این دستگاه در بدن
- کاهش اثرات سندروم روده تحریک‌پذیر (IBS) (خصوصیات این سندروم عبارتند از پایین آمدن کلسترول HDL، افزایش تری‌گلیسیرید و فشار خون و چاقی مفرط)
- کاهش کلسترول از طریق جذب و دفع کلسترول و مواد سمی حاصل از تجزیه مواد غذایی با استفاده از مواد فیبری موجود در نان‌های سبوس‌دار
- پیشگیری از بروز بیماری‌های قلب و عروق
- کمک به کنترل وزن بدن
- افزایش تمرکز و شادابی در افراد بدلیل غنی بودن نان‌های سبوس‌دار از ویتامین‌های گروه B

نکات مهم

مقدار زیادی از فسفر موجود در پوسته گندم به شکل اسید فیتیک است چنانچه فرایند تخمیر در خمیر بطور مؤثر صورت نگیرد و اسید فیتیک در نان باقی بماند با کلسیم، منیزیم، آهن و سایر فلزات دو ظرفیتی ایجاد کمپلکس کرده و مانع جذب آن‌ها می‌گردد. بنابراین رعایت تکمیل فرایند تخمیر می‌تواند در کاهش اثرات منفی اسید فیتیک در جذب مواد مغذی مؤثر باشد.



افراط و زیاده‌روی در مصرف سبوس نیز مانند هر ماده غذایی دیگر می‌تواند عوارضی همچون ایجاد اسهال، انسداد روده و التهاب دیورتیکول روده را به همراه داشته باشد.

با توجه به اهمیت نان و ارزش غذایی این محصول پر برکت در سبد خانوار، تلاش در جهت اصلاح باور عامه که نان سفید را نان خوب و ماکول می‌داند، گنجاندن نان سبوس‌دار در رژیم غذایی روزانه مؤکداً توصیه می‌شود. بنابراین مصرف آرد با میزان سبوس بیشتر در تولید نان به شرط تخمیر کامل و طبیعی به دلیل غنی بودن سبوس گندم از انواع مواد مغذی و نقش اساسی آن در پیشگیری از بروز بسیاری از بیماری‌ها ضرورت دارد.

علی‌رغم خواص ارزشمند سبوس، افزودن آن به صورت دستی به خمیر در حین فرآیند تولید نان مناسب نمی‌باشد، بلکه باید صرفاً از آرد سبوس‌دار که در واحد آردسازی تولید شده است استفاده نمود تا کیفیت نان از لحاظ سلامت و بهداشت غذایی حفظ گردد.