



دانه غلات بصورت کامل بدلیل داشتن سبوس حاوی مقادیر قابل توجهی فیبر، مواد معدنی از قبیل سدیم، کلسیم، آهن، منیزیم، سلنیوم، روی، انواع ویتامین‌های گروه B اعم از تیامین، ریوفلاوین، نیاسین و آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند ویتامین E می‌باشد. از آنجایی که سبوس جدار خارجی دانه گندم را تشکیل می‌دهد، طی فرایند سبوس‌گیری بخش قابل ملاحظه‌ای از مواد مغذی فوق به همراه سبوس از آرد جدا می‌شود بطوری که مقدار ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر در نان‌های سبوس‌دار مانند نان سنگک دو برابر نان سفید می‌باشد.

از مهمترین مزایای مصرف نان‌های سبوس‌دار می‌توان به مواردی از قبیل کاهش ابتلا به سرطان روده به دلیل خاصیت نگهداری آب و حجم‌دهندگی بیشتر و در نتیجه دفع سریع‌تر مواد زائد و سمی، کاهش کلسترول، کاهش اثرات سندروم روده تحریک‌پذیر، 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 و پایداری در میزان گلوکز خون به دلیل اندیس گلیسمی پایین و کمک به ثبات قند خون در بیماران دیابتی اشاره نمود.

با وجود مزایای متعدد سبوس، در صورتیکه سبوس تخمیر نشود و بصورت خام قبل از انتقال خمیر به تنور به آن اضافه شود، باعث بروز مشکلات بهداشتی و تغذیه‌ای برای مصرف‌کنندگان خواهد شد. مقدار زیادی از فسفر موجود در پوسته گندم به شکل اسید فیتیک می‌باشد که چنانچه فرایند تخمیر خمیر بطور کامل انجام نشود، اسید فیتیک در نان باقی می‌ماند و با کلسیم، منیزیم، آهن و سایر فلزات دو ظرفیتی ایجاد کمپلکس کرده و مانع جذب آنها توسط بدن می‌گردد. لذا زمانی که توصیه می‌شود نان سبوس‌دار مصرف نمایند منظور نانی است که با آرد سبوس‌دار و رعایت مدت زمان تخمیر تولید شده باشد.

در پایان خاطرنشان می‌سازد زیاده‌روی در مصرف سبوس هم مانند هر ماده غذایی دیگری با عوارضی همراه است.