



نان چاودار یکی از محصولات است که جایگزین مناسب برای کسانی است که به دنبال میان وعده مناسب برای خود می‌گردند. به گزارش بهداشت نیوز چاودار یکی از غلات پرتعداد در جهان است. چاودار بسیار شبیه جو و گندم است و به همان شیوه مورد استفاده قرار می‌گیرد. چاودار یکی از قدیمی‌ترین دانه‌های کشت شده و یکی از ۵ دانه برتری است که در سراسر جهان مصرف می‌شود. نان چاودار یا نان روغن یک نوع نان معمولی است. خمیر آن را از چاودار آسیاب شده تهیه می‌کنند. این نان برای مصرف روزانه پخت می‌شود، اما به دلیل ساختار سبک‌تر نان‌های گندمی، این نان‌ها بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرند هرچند که نان چاودار دارای مقادیر زیادی از فیبر و آهن می‌باشد.

فواید نان چاودار: نان چاودار یا نان روغن دارای مزایای زیادی است که در ادامه به تعدادی از آن‌ها اشاره می‌کنیم. بدن شما را متعادل نگه می‌دارد. چاودار دارای شاخص گلیسمی بسیار پایین‌تر از آرد سفید معمولی است. این بدان معنی است که با مصرف آن قند خون شما افزایش پیدا نخواهد کرد. نان چاودار و بویژه چاودار تیره غنی از فیبر بوده و معمولاً فیبر بیشتری نسبت به سایر نان‌ها دارد، که برای افرادی که از یبوست رنج می‌برند مفید است. فیبر در رژیم غذایی با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سرطان روده و دیابت همراه است و همچنین به کاهش وزن و هضم خوب غذا هم کمک می‌کند. برندهای مختلف نان چاودار از مواد مختلفی تشکیل شده‌اند. چاودار دارای چربی اشباع کمی بوده و غنی از ویتامین‌های B، آهن و منیزیم است که به ساخت گلبول‌های قرمز و تبدیل غذا به انرژی کمک می‌کنند. چاودار دارای مقادیر بسیار کمتری از گلوتن نسبت به گندم و دیگر غلات است، بنابراین افرادی که نسبت به آن حساسیت دارند هم می‌توانند از این نان استفاده کنند. با این حال کسانی که عدم تحمل گلوتن دارند و یا این که به بیماری سلیاک مبتلا هستند، بهتر است که از مصرف آن اجتناب کنند.

نان روغن و نان گندمی فاقد کلسترول می‌باشند با این حال نان کامل گندم بیشتر به عنوان نانی که دارای مواد مغذی است، انتخاب می‌شود. گرچه گندم دارای مقادیر بالاتری از پروتئین و بعضی مواد مغذی نسبت به چاودار می‌باشد، اما نان چاودار می‌تواند فیبر بیشتری برای بدن شما تامین نماید. فیبر به شما کمک می‌کند تا مدت طولانی‌تر سیر بمانید و تمایل‌تان به میان وعده‌ها کمتر شود. ویتامین B کمپلکس برای هضم بهینه غذا ضروری است و کمک می‌کند که پروتئین، چربی و کربوهیدرات بدن را به انرژی تبدیل کند. نان گندم و نان چاودار هر دو می‌توانند یک چهارم تیامین مورد نیاز روزانه شما را تامین کنند. دو تکه نان چاودار یک چهارم فولات و یک پنجم ریبوفلاوین مورد نیاز روزانه شما را تامین می‌کند، در حالی که نان گندم حدود ۱۴ درصد از ارزش روزانه شما را برای هر یک از این مواد مغذی در بردارد. نان گندم در نیاسین غنی‌تر است و می‌تواند یک چهارم نیاز روزانه شما را فراهم کند، در حالی که نان چاودار ۱۷ درصد آن را می‌تواند فراهم نماید.

نان چاودار یا نان روغن به شما احساس سیری می‌دهد، میل شما به خوردن را کمتر کرده و احساس گرسنگی که معمولاً به شما دست می‌دهد را کاهش داده و این موضوع برای زمانی که شما برنامه کاهش وزن دارید بسیار مناسب است. نان چاودار علاوه بر این که باعث طولانی‌تر شدن حالت سیری می‌شود، می‌تواند باعث جلوگیری از افزایش وزن هم بشود. در مطالعه‌ای نشان داده شد، کسانی که از چاودار به جای گندم استفاده می‌کنند، چربی بیشتری از دست داده و کلسترول کمتری دارند. افزایش قند خون باعث افزایش ترشح هورمون انسولین می‌شود و در نتیجه می‌تواند موجب افزایش میل به گرسنگی گردد. چاودار می‌تواند این افزایش قند خون را در حالت متعادل نگه دارد، به خصوص زمانی که به جای غلات تصفیه شده مورد استفاده قرار گیرد.

منبع: بهداشت نیوز-۹۷/۰۶/۱۷