

نان

غذای اصلی و پایه مردم بسیاری از کشورهای جهان را تشکیل داده و روزانه قسمت اعظم انرژی، پروتئین، املاح معدنی و ویتامین های گروه B مورد نیاز را

تامین می کند. در ایران حدود ۶۵-۶۰ درصد پروتئین و کالری، حدود ۲-۳ گرم املاح معدنی و قسمت اعظم نمک طعام مورد نیاز روزانه از خوردن نان تامین می گردد. تحقیقات نشان داده است که ۲۵٪ و ۴۶٪ از ایرانیان مبتلا به فشارخون و در معرض خطر ابتلا به فشارخون هستند. یکی از عوامل مرتبط با فشارخون، دریافت بالای نمک می باشد که خطر بیماری های قلبی عروقی را به طور چشمگیری افزایش می دهد. طبق تحقیقات انجام شده اصلاح شیوه زندگی و کاهش نمک دریافتی نسبت به دارو درمانی روی کنترل فشارخون اثر مطلوب تری دارد.

طبق آمارهای جهانی **حداکثر نمک** دریافتی توصیه شده ۵ گرم در روز می باشد در حالی که نمک دریافتی ایرانیان ۱۰ گرم در روز هست و بیشترین مقدار این نمک از نان، پنیر و غذاهای فست فود تامین می شود. کاهش دادن نمک دریافتی از نان، یک راهکار موثر برای کاهش نمک مصرفی روزانه می باشد و باعث بهبود فشارخون می گردد.

یکی از عوامل تاثیرگذار روی بیماری های عروق قلبی، **شاخص گلیسمیک مواد غذایی** می باشد. رژیم هایی که دارای شاخص گلیسمیک پایینی هستند خطر ایجاد دیابت نوع ۲ و بیماری های عروق قلبی را کاهش می دهند. نان های سفید دارای شاخص گلیسمیک بالاتر نسبت به نان های تیره هستند به همین دلیل بهتر است از **نان های تیره تر** که دارای شاخص گلیسمیک پایین تر هستند استفاده شود.

نکته

مسئله ی مهم در مورد نان های تیره، استفاده از **جوهر قند** در نان های بربری و سنگک برای سفید کردن نان می باشد که استفاده از آن در پخت نان بسیار خطرناک است و مصرف نان حاوی این ماده شیمیایی باعث افزایش ابتلا به سرطان می شود. مردم باید بدانند که نان سفید نشان مرغوبیت و کیفیت نیست بلکه نان مغذی باید درصد مناسب سبوس داشته باشد که سبب تیره شدن نان می گردد.

