



تأکید بر انتخاب نان سالم در برنامه زنده رادیویی «یاشاییش یولی» همزمان با پویش ملی تغذیه سالم

به گزارش روابطعمومی، کارشناس تغذیه معاونت بهداشتی با حضور در برنامه زنده رادیویی «یاشاییش یولی» به تشریح اهداف و برنامه‌های پویش ملی تغذیه سالم با شعار «نانو سلامت (نان و سلامت)» پرداخت که از ۱۵ تا ۳۰ آذرماه همزمان با سراسر کشور در شهرستان مراغه در حال اجراست.

در این برنامه، وی با اشاره به اینکه نان بخش مهمی از سبد غذایی مردم را تشکیل می‌دهد، بر لزوم توجه به کیفیت و سلامت نان مصرفی تأکید کرد و گفت: نان کامل و تهیه شده از آردهای سبوس دار، نسبت به نان سفید ارزش تغذیه‌ای بسیار بالاتری داشته و می‌تواند نقش مؤثری در پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر ایفا کند.

وی افزود: مطالعات نشان می‌دهد مصرف نان کامل باعث کاهش خطر بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲، چاقی و برخی سرطان‌ها می‌شود. فیبر موجود در این نوع نان به بهبود عملکرد روده، کاهش کلسترول LDL و کنترل قند خون کمک کرده و ویتامین‌های گروه B و منیزیم موجود در آن برای متابولیسم انرژی و سلامت سیستم عصبی ضروری است.

عودی، کارشناس تغذیه با تأکید بر اینکه مصرف نان کامل باعث کاهش هزینه‌های درمان بیماری‌های قلبی و عروق، دیابت و برخی از سرطان‌ها می‌شود و صرفه‌جویی اقتصادی برای مردم و نظام سلامت ایجاد می‌کند، گفت: پخت نان کامل نیازمند نیروی کار ماهر و فرآیند پخت طولانی‌تر است، ازاین‌رو قیمت تمام شده آن معمولاً بیشتر از نان سفید است.

وی همچنین به یک باور نادرست رایج اشاره کرد و ادامه داد: افزودن یا پاشیدن سبوس خام روی نان قبل از پخت، به جای استفاده از آرد سبوس دار، نه تنها مفید نیست بلکه می‌تواند مضر باشد؛ زیرا سبوس خام به دلیل وجود فیتات و عدم طی کردن مرحله تخمیر، مانع جذب آهن، کلسیم، روی و منیزیم در بدن می‌شود.

در پایان برنامه، کارشناس تغذیه به سؤالات شنوندگان درباره نان کامل و شیوه انتخاب نان سالم پاسخ داد و بر ضرورت آموزش و آگاهی بخشی در این حوزه تأکید کرد.