

نان سبوس دار و پیشگیری از بیماریها

نان سبوس دار و پیشگیری از بیماریها



به گزارش روابط عمومی معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی تبریز کریمی کارشناس آرد و نان این معاونت در مصاحبه ای در خصوص نان های سبوس دارو غنی شده اعلام کرد: نان سبوس دار در مقایسه با نان های بدون سبوس و یا نان های سفید از نظر ویتامین های گروه B و مواد معدنی حدود دوبرابر بیشتر دارند. سبوس موجود در نان موجب ایجاد سیری کاذب و در نتیجه باعث کنترل قند خون مصرف کننده شده و با توجه به میزان بالای فیبر موجب دفع سریع چربی از روده می شود که در کنترل بیماریهای چربی خون بالا و قلبی و عروقی موثر بوده و همچنین موجب پیشگیری از بیماری های روده از جمله یبوست می شود

کریمی در ادامه گفت: با پیگیری های این معاونت 25 واحد آرد سازی فعال استان غنی سازی آرد با آهن و اسید فولیک را بصورت کامل انجام داده و نمونه برداری و آزمایشات لازم جهت پایش این امر مهم بصورت فعال و جدی توسط این معاونت انجام می گیرد.

وی همچنین در خصوص افزودنی های غیر مجاز خاطر نشان کرد برای تولید نان در واحدهای نانوایی راهنمایی های لازم به نانوایان جهت پیشگیری از عوارض جانبی و استفاده از موادی مانند جوش شیرین، نمک بالا و ... صورت گرفته است.