

خواص نان سبوس دار



با پژوهش های جدید که صورت گرفته فواید فراوان نان سبوس دار اثبات شده و سبوس به عنوان یک داروی موثر برای بیمارانی که همیشه از مسئله یبوست یا اختلالات روده ی بزرگ رنج می برند، شناخته شد.

براساس پژوهش های مختلف، سبوس غنی ترین منبع غذایی فیبر و الیاف گیاهی محسوب می شود. که مواد متشکله این فیبر و الیاف بیشتر مواد سلولزی و همی سلولزی می باشد.



سبوس گندم جزء فیبرهای غذایی نامحلول است که در جلوگیری از یبوست و سایر بیماری های روده بزرگ تاثیر زیادی دارند. چونکه یبوست باعث جذب سموم مدفوع و ورود آنها به خون شده و خون کثیف و غلیظ می سازد.

پیداست که خون آلوده محیط مناسبی برای تغذیه ی سلول ها و نیز گلبول های سفید و قرمز نبوده و سبب رسوب مواد سمی در انتهای مفاصل و درد و التهاب آنها در نواحی کمر و پا می گردد. به ویژه اگر همراه با اوره و اسید اوریک بالا ناشی از مصرف زیاد مواد پروتئینی مانند واحد آموزش بیمارستان شهید فرج اله رضازاده

گوشت های قرمز باشد، این اثرات تشدید می شود.

توصیه می شود هنگام مصرف سبوس، از نوشیدن مایعات به ویژه آب، آب میوه ها و نیز مصرف روغن زیتون غافل نشوید. این مواد به اثر بخشی سبوس در حفظ سلامتی بدن کمک می کنند.



پژوهش های جدید نشان می دهد که مصرف نان سبوس دار احتمال پیدایش سرطان کولون و راست روده را کاهش می دهد.

یا مَن اسْمُهُ دَوَاءٌ وَ ذِكْرُهُ شِفَاءٌ



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان فارس

بیمارستان شهید فرج اله رضازاده
قائمیه

منبع: کتاب تغذیه سالم

تهیه کننده: سهیلا معین زاده

فروردین ۱۴۰۴

موضوع

خواص نان سبوس دار



آرد سبوس دار برای بیماران دیابتی خواص درمانی بسیار دارد و ضد کلسترول خون و ضد سرطان است و از تمام لحاظ برای سلامتی انسان مفید و موثر است مصرف نان های سبوس دار میزان ابتلا به دیابت را ۵۰ درصد کاهش می دهد.



سبوس موجب تخمیر و آزادسازی ترکیبات ناشی از سوخت و ساز بدن در کولون می گردد و همین پدیده یعنی پیدایش ترکیبات ناشی از فعل و انفعالات متابولیسم، عامل بازدارنده در پیدایش سرطان روده ها و مانع ایجاد بیماری های دستگاه گوارش است.

برای جلوگیری از چاقی می توان نان های سبوس دار هم چون سنگک، تافتون و جو مصرف کرد.

استفاده از نان ها برای کنترل میزان چربی قند و فشار خون بسیار موثر است. نان های سبوس دار مقادیری فیبر، ویتامین B ، منیزیم ، آنتی اکسیدان و استروژن های گیاهی دارند.