

"بسم تعالی"



مصرف کدام نان برای سالمندان سالم تر است؟

برای دسترسی به اطلاعات مفید در مورد سالمندی به آدرس اینترنتی زیر مراجعه فرمایید:

www.sedayesalmand.ir

مصرف کدام نان برای سلامتی سالمندان توصیه می شود؟



نان که بخشی مهم و اصلی در سفره های ایرانی است، بیشتر انرژی روزانه فرد را تأمین می کند و نقش سیرکنندگی را نیز به عهده دارد. نان به ماده غذایی گفته می شود که از خمیر کردن آرد، خمیرمایه، آب، نمک و گاهی روغن و شکر تهیه می شود. نان ها انواع مختلفی دارند و البته برخی از آنها نه تنها مغذی نیستند بلکه مضر هم هستند و باعث برخی مشکلات برای سالمندان می شوند. نان از نظر علم تغذیه جزء گروه غلات بوده و در هر ۳۰ گرم دارای ۸۰ کیلو کالری، انرژی می باشد.

اما سالمندان باید توجه کنند که مصرف نان باید به اندازه نیاز بدن باشد و اگر فرد بیش از حد آن را مصرف کند، منجر به چاقی و اضافه وزن خواهد شد.

کدام نان ارزش غذایی بالایی دارد و باید بیشتر مصرف شود؟

- ✓ نان کامل یعنی نانی که از آرد گندم (بدون سبوس گیری) تهیه شده باشد.
- ✓ در کشور ما بخشی از سبوس گرفته می شود، ولی آرد مصرفی در تهیه نان سنگک و بربری نسبت به سایر نان ها سبوس بیشتری دارد.
- ✓ ویتامین، مواد معدنی و مواد فیبری در نان سبوس دار، دو برابر نان سفید (نان لواش) است.

- ✓ فیبر موجود در نان سبوس دار برای تقویت سیستم ایمنی، رفع گرفتگی روده و یبوست مفید می باشد.
- ✓ منیزیم موجود در نان سبوس دار باعث تقویت ماهیچه های روده می شود و از دردهای ماهیچه ای جلوگیری می کند.
- ✓ نان سبوس دار سرشار از ویتامین ب ۲ و ب ۳ است. این ویتامین ها باعث تمرکز، دقت عمل، شادابی و خوشحالی در سالمندان می شوند.
- ✓ سنگ، بربری و تافتون از نان های سبوس دار می باشند اما نان لواش از نوع نان سفید و بدون سبوس است.

آشنایی با بهترین نوع نان:

نان سنگ:

- ✓ سنگ نانی سبوسدار تقریباً با ضخامت نیم سانتی متر می باشد و از نظر میزان مواد مغذی و برخورداری از ویتامین ها (به ویژه ویتامین های گروه ب و اسید فولیک)، املاح معدنی و پروتئین های ضروری بدن، بهترین نان تولیدی محسوب می شود.
- ✓ خمیر سنگ به صورت طبیعی و بدون استفاده از افزودنی ها تهیه می شود و مصرف جوش شیرین در نان سنگ نادرست است.
- ✓ آرد سنگ بیشترین سبوس را دارد و در نتیجه از بسیاری از بیماری ها و عوارض عروقی، گوارشی و سرطان جلوگیری می کند.
- ✓ آزمایش های انجام شده بر روی نان سنگ، نشان می دهد که این نان تقریباً کامل است و دارای مواد معدنی (مانند منیزیم و ...) و ویتامین کافی است.

نکته مهم

۱. متخصصان و کارشناسان تغذیه به همه افراد توصیه می کنند که نان کامل سبوسدار مصرف نمایند و نان سفید را از غذای خود حذف کنند. **بهترین نمونه نان کامل، نان سنگ است.**

۲. به سالمندان مبتلا به دیابت و چربی خون نیز توصیه می شود که بجای نان سفید (نان لواش)، نان سبوس دار (سنگک، بربری و تافتون) مصرف کنند. زیرا نان سبوس دار برای این بیماران سالم تر می باشد.

نان بربری:



- ✓ بعد از سنگک، بربری از محبوب ترین نان هاست.
- ✓ در این نان هم از سبوس استفاده می شود اما نسبت به سنگک، سبوس کمتری دارد.
- ✓ اگر از شاطر بخواهید نان بربری تان را پر سبوس پخت کند یا دوطرف آن را سبوس بپاشد، می توانید یک نان سالم و بسیار ترد داشته باشید.

نان تافتون:

- ✓ نانی با شکل دایره ای، که ضخامت آن از بربری و سنگک کمتر است و به همین دلیل دیرتر تازگی خود را از دست می دهد.
- ✓ از نظر ارزش غذایی نان تافتون و نان بربری در یک مرتبه قرار می گیرند و ارزش غذایی تقریباً یکسانی دارند.
- ✓ نان های لواش و تافتون به دلیل ماندگاری طولانی تر و در دسترس بودن بین ایرانی ها، حسابی محبوب هستند.

نان لواش:

- ✓ شکل ظاهری آن انواع مختلف دارد و معمولاً به صورت دایره‌ای یا بیضی است.
- ✓ از لحاظ ضخامت، بسیار نازک است و به همین دلیل می‌توان مدت زمان طولانی تری نسبت به نان های ضخیم تر آن را نگهداری کرد.
- ✓ نان لواش از لحاظ ارزش غذایی در حد بسیار پایینی قرار دارد و در رده بندی نان‌ها در پایین‌ترین درجه قرار دارد و فاقد سبوس است.
- ✓ این نان‌ها دور ریز زیادی هم دارند و مصرف زیاد آنها ممکن است باعث اختلال در جذب مواد معدنی در سالمند شود.

*** نکته:** مقدار استاندارد نان برای هر فرد ۲ تا ۳ تکه است که به طور تقریبی یک کف دست را می‌توان برای آن تعریف کرد (۱۰×۱۰ سانتی‌متر) که این مقدار با توجه به ضخامت نان کم یا زیاد می‌شود. (در هر وعده همراه غذا بجز صبحانه)



نان جو:

خواص نان جو چیست؟ نان جو بخوریم یا نان گندم؟

- ✓ کاهش قند خون؛ مفید برای افراد دیابتی
- ✓ کاهش فشار خون
- ✓ کاهش کلسترول خون
- ✓ پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی
- ✓ تقویت سیستم ایمنی بدن و دارای خاصیت ضد سرطانی
- ✓ نان جو سرشار از فیبر است: همین ویژگی خوب آن باعث پاک سازی دیواره های معده و روده از ذرات آلوده می شود و از بیماری های دستگاه گوارش جلوگیری می شود.
- ✓ وجود ویتامین های گروه ب در نان جو: موجب تقویت حافظه، شادابی و زیبایی پوست و آرامش در سالمندان می شود.

* نکته:

۱. پس توصیه ما به سالمندان عزیز این است که به جای نان های دیگر مانند نان گندم و... نان جو بخورید و از خواص بی نظیر آن بهره مند شوید.
۲. حتما از نوع سبوس دار آن استفاده کنید.
۳. اگر گفته می شود نان جو جزو نان های رژیمی است، به این معنی نیست که هر چه قدر دلتان خواست از آن استفاده کنید. بلکه منظور این است که نسبت به بقیه نان ها برای سلامتی مفیدتر است.
۴. فیبر بالا از خاصیت های نان جو است، ولی به علت این که پس از مصرف آن مقدار زیادی از آب بدن شما به علت فیبر زیاد جذب می شود. بهتر است از آب و مایعات فراوان استفاده کنید.
۵. اگر طعم نان جو را دوست ندارید می توانید از ترکیب آرد جو و آرد گندم در پخت آن استفاده کنید.

*** نکته:** اگر به پروتئین گلوتن موجود در نان جو حساسیت دارید از مصرف آن خودداری کنید. چون موجب بیماری سلیاک می شود.

نان خوب و سالم چه ویژگی هایی دارد؟

- ✓ دارای ظاهر مناسب و پخت کامل بوده؛ همچنین برشته باشد.
- ✓ نان های سوخته یا فطیر، برای مصرف مناسب نیستند.
- ✓ نان هایی که با حرارت غیرمستقیم پخت می شوند و در معرض شعله مستقیم آتش قرار نمی گیرند مناسب تر هستند.
- ✓ نان خوب نباید به سرعت بیات شود و مدتی پس از پخت حالت لاستیکی به خود بگیرد. بلکه باید به راحتی قابل جویدن و هضم باشد.
- ✓ ظاهر اشتها آور و کاملاً پخته شده، بدون سوختگی
- ✓ طعم مطبوع و بوی خوشایند، بدون جوش شیرین
- ✓ بافت پوک و غیر متراکم، با قابلیت برش پذیری
- ✓ ارزش تغذیه ای بالا؛ برای تأمین مواد معدنی، ویتامین و پروتئین موردنیاز بدن
- ✓ ماندگاری بالا

* به سالمندان عزیز توصیه می شود، تا حد امکان از مصرف نان های شور و روغنی پرهیز کنند.

نگهداری نان به مدت طولانی:

- ✓ بیشتر نان ها را اگر در دمای مناسب و بسته بندی خوب نگه دارید، برای مدت طولانی ماندگار هستند.
- ✓ فریز کردن نان وقتی هنوز تازه است، یکی از بهترین راه ها برای حفظ کیفیت آن و جلوگیری از دور ریز نان است.
- ✓ برای آنکه نان مدت بیشتری سالم بماند، هنگام خرید، نان های برشته و نسوخته را انتخاب کنید.
- ✓ به نان تازه و داغ فرصت دهید تا کمی خنک شود و بلافاصله پس از خنک شدن، مقداری را که لازم دارید در کیسه پارچه ای بپیچید و بقیه را قطعه قطعه کرده و فریز کنید.

- ✓ هر بار برای استفاده از نان یخ زده، برای مدتی آن را در محیط تمیز یا روی شعله ملایم قرار دهید تا نرم و قابل استفاده شود.
- ✓ اجازه ندهید نان در کیسه خمیر شود و همچنین آن را هرگز لای روزنامه نپیچید چون خشک خواهد شد.
- ✓ تا حد ممکن، به اندازه نیازتان نان بخرید تا دور ریز نداشته باشید.

* نکته پایانی

سالم ترین و مفید ترین نان جهت استفاده در سالمندان به ترتیب کدام نان است؟

۱. نان جو (سبوسدار)

۲. نان سنگک

۳. نان بربری

۴. نان تافتون

۵. نان لواش

سلامت و پایدار باشید.

"اللهم صل علی سیدنا محمد و علی آل سیدنا محمد"

منابع

1. <https://www.darouapp.ir/page/379/%D9%85%D8%B5%D8%B1%D9%81-%DA%A9%D8%AF%D8%A7%D9%85-%D9%86%D8%A7%D9%86-%D8%AA%D9%88%D8%B3%D8%B7-%D9%85%D8%AA%D8%AE%D8%B5%D8%B5%DB%8C%D9%86-%D8%AA%D8%BA%D8%B0%DB%8C%D9%87-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA%DB%8C-%D9%85%D8%A7-%D8%AA%D9%88%D8%B5%DB%8C%D9%87-%D9%85%DB%8C-%D8%B4%D9%88%D8%AF> (1401/09/05)

2. <https://www.yjc.news/00SDgx> (1401/09/10)

۳. در گردآوری این بخش از نظرات دانشجوی کارشناسی ارشد سلامت سالمندی نیز استفاده شده است.