

امیر عبداللهیان: آمریکا و انگلیس

حق ندارند امنیت منطقه را به نفع

نتانیاهو به گروگان بگیرند



روزنامه فرهنگی اجتماعی سیاسی

تجلیل از شاعر

پیشکسوت شعر زنان

انقلاب اسلامی

صفحه ۵

لفاظی‌های پویشالی

تداوم لفاظی‌های نتانیاهو علیه ایران

بنیامین نتانیاهو نخست‌وزیر رژیم صهیونیستی پنجشنبه شب در تداوم لفاظی‌های خود علیه ایران مدعی حمله به ایران شد.

نتانیاهو که تحت فشار جنگ غزه و بحران‌های داخلی است در ادامه لفاظی‌های خود علیه ایران، مدعی شد: ما به ایران حمله می‌کنیم که پشت حملات حوثی‌ها (انصارالله یمن) و حزب الله است.

وی که کابینه جنگش تاکنون دستاوردی در تجاوز نظامی به غزه نداشته و تحت فشار برای برکناری است، ادعا کرد: ما حماس را از بین خواهیم برد و سربازان ما در ساعات گذشته ده‌ها تروریست را در خان یونی در نزار غزه کشتند.

نتانیاهو افزود: ما بودجه هنگفتی را برای رسیدن به اهداف جنگ اختصاص دادیم و پیروزی ماه‌ها طول می‌کشد.

نخست وزیر رژیم صهیونیستی در ادامه، مدعی شد: تحت رهبری من، (رژیم) اسرائیل از دستیابی به یک پیروزی قاطع بر حماس دست نخواهد کشید و این قابل تردید نیست. ما تا رسیدن به اهداف خود از طریق اقدام نظامی به تمام قدرت به مبارزه ادامه خواهیم داد.

نتانیاهو افزود: توقف جنگ قبل از دستیابی به اهدافمان به (رژیم) اسرائیل برای نسل‌های آینده آسیب خواهد رساند. پیروزی قاطع در جنگ به معنای بازگشت اسرا و حذف حماس است. جنگ در همه جبهه‌ها تا رسیدن به اهدافی که تعیین کرده‌ایم ادامه خواهد داشت.

وی اضافه کرد: توقف جنگ قبل از دستیابی به اهداف، پیام ضعف را به دشمنان می‌دهد. ما باید به خاطر پیروزی (رژیم) اسرائیل شویم و تا زمانی که افراد رسوده شده به خانه‌های خود باز نگردند، جنگ متوقف نخواهد شد. ما باید جنگ را ادامه دهیم، ما نسبت به شهروندان (رژیم) اسرائیل تعهداتی داریم و باید کار را تمام کنیم./ ایرنا

مازندران - جنسری کرچی- روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در راستای اطلاع‌رسانی و ارتقاء سطح آگاهی مردم دیار همیشه سبز مازندران نسبت به میزان سلامتی خود و حفظ این گوهر ارزشمند دست به امری مهم زده و با ترویج فرهنگ خود مراقبتی سعی بر بالا بردن سطح سلامت مردم مازندران دارد. در گزارشی که می‌خوانید کارشناسان و متخصصان این دانشگاه نکات مهمی را در ارتباط با تأثیرات استفاده از نان کامل و سبوس در درپ بستگی و مراقبت از بیماری و همچنین نقش آن درسلامت فردی و اجتماعی مردم جهت ارتقاء سطح سلامتی و داشتن زندگی سالم را مورد توجه قرار داده است که توجه به آن می‌تواند در حفظ سلامتی ساکنان مازندران و هم استانی‌های عزیز نقش مهمی را ایفا کند.
مقدمه
شاید این پرسش برای هر یک از ساکنان مازندران مطرح شود که ارد کامل چه ویژگی‌هایی دارد که آن را از سایر ارد ها متمایز می‌کندبرای آگاهی از این مهم باید ابتدا در باره مواد تشکیل دهنده ارد بیشتر بدانداز ارد گندم کامل ، به اردی گفته می‌شود که تمام اجزای دانه ی گندم اندوسپرم و به همان مغز، جوانه پنهان و سبوس را شامل می‌شود. در واقع در طرز تهیه ارد گندم کامل هیچ یک از اجزای آن برای فرایند تبدیل گندم به ارد، جدا نمی‌شود. سبوس موجود در ارد گندم از تکامل گاوئوت جلوسگیری می‌کند و در نتیجه محصولی که با ارد کامل تهیه می‌شود سنگین‌تر از محصولی است که با ارد سفید تهیه می‌شود. اگر خمیری که از ارد گندم کامل تهیه می‌شود را با آب یا محلول رقیق شده ی نمک بشورید، بمد از خروج ارد، ته ظرف ماده ای چسبناک را مشاهده خواهید کرد که همان گاوئوت ارد هست. گاوئوت ارد ماده ای است که باعث پختنشده خمیر می‌شود. هر چه میزان پروتئین ارد بیشتر باشد، میزان گاوئوت آن نیز بیشتر خواهد بود. این ارد به دلیل دارا بودن سبوس زیاد قهوه‌ای رنگ است. پروتئین این ارد از لحاظ ارزش غذایی بسیار مفوی و معنی بوده و انرژی زیادی تولید می‌کند. سبوس و همان پوسته ی خارجی گندم بیشترین میزان پروتئین را نسبت به سایر قسمت های گندم دارد و شامل ویتامین های مختلف از جمله ویتامین های گروه E و A، B، C هست. علاوه بر این موارد سبوس، میزان قابل توجهی فیبر، مواد معدنی، آنتی اکسیدان دارد. هر چه میزان سبوس ارد گندم بیشتر باشد رنگ آن تیره تر است.
مراحل تولید و آسیاب ارد کامل :
۱- پوچاری گندم: در اولین مرحله محصولی که قصد فراوری ارد کامل از داریم، پوچاری می‌شود و ذرات ریز و درشت آن جدا می‌شود.
۲- شست وشو: گندم یا دستگاه شست شور : در مرحله بعدی محصول مورد نظر با استفاده از دستگاه گندم شور، مورد شست وشو قرار می گیرد
۳- خشک کردن گندم : در مرحله سوم، طریوت گیری از محصول شسته شده به کمک دستگاه خشک کن می‌باشد.
۴- دستگاه آسیاب ارد سبوس دار (ارد کامل) گندم : در مرحله چهارم، آسیاب به کمک دستگاه آسیاب ولسی انجام می‌شود و محصول به شکل ارد در می‌آید.
۵- الک ارد تولیدی با دستگاه الک : در مرحله پنجم به کمک دستگاه الک ارد، ارد، ارد فراوری شده الک می‌شود و آمک کپسه گیری می‌شود.
۶- مرحله نهایی : کپسه گیری ارد کامل تولید شده : در آخرین مرحله از فراوری ارد کامل ، ارد تهیه شده کپسه می‌گیری می‌شود و آماده عرضه به بازار مصرف می‌شود.
مزایای استفاده از ارد کامل:
۱- کاهش وزن: سبوس گندم به دلیل داشتن فیبر بالا و داشتن مواد مغذی و ویتامین ها، به بهبود هضم و جذب غذا و در نتیجه کاهش وزن کمک می‌کند.
۲- بهبود سلامت گوارش: سبوس گندم به دلیل داشتن فیبر بالا، به بهبود عملکرد دستگاه گوارش و پیشگیری از یبوست کمک می‌کند.
۳- تقویت سیستم ایمنی: سبوس گندم به دلیل داشتن ویتامین ها و مواد مغذی، به تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش خطر ابتلا به بیماری ها کمک می‌کند.
۴- بهبود سلامت قلب: سبوس گندم به دلیل داشتن فیبر بالا، به کاهش کلسترول و بهبود سلامت قلب کمک می‌کند.
۵- بهبود سلامت استخوان ها: سبوس گندم به دلیل داشتن کلسیم و فسفر، به تقویت استخوان ها و کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان کمک می‌کند.
۶- بهبود سلامت پوست: سبوس گندم به دلیل داشتن ویتامین ها و مواد مغذی، به بهبود سلامت پوست و کاهش خطر ابتلا به بیماری های پوستی کمک می‌کند.
۷- بهبود سلامت دستگاه گوارش: سبوس گندم به دلیل داشتن فیبر بالا، به بهبود عملکرد دستگاه گوارش و پیشگیری از یبوست کمک می‌کند.
۸- تقویت سیستم ایمنی: سبوس گندم به دلیل داشتن ویتامین ها و مواد مغذی، به تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش خطر ابتلا به بیماری ها کمک می‌کند.
۹- بهبود سلامت قلب: سبوس گندم به دلیل داشتن فیبر بالا، به کاهش کلسترول و بهبود سلامت قلب کمک می‌کند.
۱۰- بهبود سلامت استخوان ها: سبوس گندم به دلیل داشتن کلسیم و فسفر، به تقویت استخوان ها و کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان کمک می‌کند.
۱۱- بهبود سلامت دستگاه گوارش: سبوس گندم به دلیل داشتن فیبر بالا، به بهبود عملکرد دستگاه گوارش و پیشگیری از یبوست کمک می‌کند.
۱۲- تقویت سیستم ایمنی: سبوس گندم به دلیل داشتن ویتامین ها و مواد مغذی، به تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش خطر ابتلا به بیماری ها کمک می‌کند.
۱۳- بهبود سلامت قلب: سبوس گندم به دلیل داشتن فیبر بالا، به کاهش کلسترول و بهبود سلامت قلب کمک می‌کند.
۱۴- بهبود سلامت استخوان ها: سبوس گندم به دلیل داشتن کلسیم و فسفر، به تقویت استخوان ها و کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان کمک می‌کند.
۱۵- بهبود سلامت دستگاه گوارش: سبوس گندم به دلیل داشتن فیبر بالا، به بهبود عملکرد دستگاه گوارش و پیشگیری از یبوست کمک می‌کند.
۱۶- تقویت سیستم ایمنی: سبوس گندم به دلیل داشتن ویتامین ها و مواد مغذی، به تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش خطر ابتلا به بیماری ها کمک می‌کند.
۱۷- بهبود سلامت قلب: سبوس گندم به دلیل داشتن فیبر بالا، به کاهش کلسترول و بهبود سلامت قلب کمک می‌کند.
۱۸- بهبود سلامت استخوان ها: سبوس گندم به دلیل داشتن کلسیم و فسفر، به تقویت استخوان ها و کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان کمک می‌کند.
۱۹- بهبود سلامت دستگاه گوارش: سبوس گندم به دلیل داشتن فیبر بالا، به بهبود عملکرد دستگاه گوارش و پیشگیری از یبوست کمک می‌کند.
۲۰- تقویت سیستم ایمنی: سبوس گندم به دلیل داشتن ویتامین ها و مواد مغذی، به تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش خطر ابتلا به بیماری ها کمک می‌کند.

کارشناسان دانشگاه علوم پزشکی مازندران برای استفاده از نان کامل و سبوس دار توصیه کردند؛

تضمین سلامت مردم با مصرف نان کامل و سبوس دار

به کمک به هضم بهتر و سالم‌ترمناسب برای چشم‌ها وکمک به تولید گلبول های قرمز خون ازجمله فوائد مصرف نان فراورده های اردی ازاردکامل است.

کاربرد ارد سبوس دار در پخت نان :

نان یکی از اقلام اصلی مصرفی خانوارهای ایرانی است، نان و برنج غذای اساسی ما را تشکیل می‌دهند. افراد باید حداقل ۵۰ درصد از نان و غلات مصرفی خود را از نوع سبوس‌دار انتخاب کنند. نان سبوس دار، دارای فواید بسیاری برای سلامتی بدن است. مصرف غلات سبوس دار می‌تواند به کاهش وزن، تنظیم چربی و فشار خون کمک کند.

در کشور ما یکی از اصلی ترین مواد غذایی سر سفره ها نان است. کیفیت نان یکی از پارامترهای مهمی است که اقبال مختلف جامعه با آن درگیر هستند. هر نانی به لحاظ نوع ارد مورد استفاده، میزان مخمرها و همچنین فرایند پخت نسبت با نان دیگر متفاوت هستند و در این میان نان‌های صنعتی به لحاظ قابلیت فرایندی تولید انبوه، تکرارپذیری کیفیت مناسب، کمیت و امکان تکنیکی کنترل مطلوب‌تر در شاخص‌های کنترل‌لی خط تولید، مواد اولیه و افزودنی‌های مورد استفاده نسبت به نان‌های سنتی روند رو به رشدی در جهان دارد.

توجه به استفاده از نان سبوس دار:

پزشکان توصیه می‌کنند که تا حد امکان از نان‌های سبوس دار استفاده شود. در واقع معده فقط ۵۸ درصد نان‌های سفید را جذب می‌کند اما اگر از نان با کیفیت و سبوس دار استفاده شود، معده ۹۵ درصد آن را جذب می‌کند. استفاده از اردهای سبوس دار و پودر مانت دیاستاتیک و غیر دیاستاتیک در مقادیر مناسب علاوه بر افزایش ارزش تغذیه ای به بهبود شاخص های ارگانیولیکی نان نیز کمک شایانی خواهد کرد.

مزایای نان سبوس دار:

ارد سبوس دار نوعی ارد تیره است که از آن برای پختن نان استفاده می‌گردد نانی که با استفاده از این نوع ارد تیره پخته می‌شود به نان سبوس دار معروف بوده و در مقایسه با نان سفید خواص تغذیه‌ای بیشتری را دارا می‌باشد. در این نوع نان مواد معدنی، ویتامین و فیبر چند برابر بیشتر از سایر نان‌ها است.

سبوس چیست؟
طیالای گیاهی اصطلاحی است که به سبوس داده شده است. در واقع سبوس همان پوسته گندم می‌باشد، که خارجی ترین لایه گندم بوده و دارای ویتامین B، ویتامین E، پانتوتینک اسید، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، روی، مس، منگنز و سلنیوم است و به همین دلیل نیز ارزش غذایی خیلی بالایی دارد. مصرف کردن این ماده گیاهی می‌تواند بسیاری از نیازهای غذایی انسان را تأمین کند، به همین دلیل از آن به شکل ارد تیره در پخت نان سبوس دار استفاده می‌شود.

سبوس علاوه بر گندم در پوسته جو و برنج نیز وجود دارد که خواص آن تقریباً در همه این محصولات به یک شکل است، ولی میزان ترکیبات آن مثل فیبر و کربوهیدرات در هر یک از آن ها متفاوت می‌باشد؛ که در نتیجه نان فراوری شده از طریق جو و گندم نیز تفاوت عمده ای پیدا می‌کند.

پراکارد ارد سبوس :

سبوس دارای خواص دارویی جهت جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان، سرطان روده و کم خونی می‌باشد.

برای تنظیم سیستم گوارشی و رفع یبوست بسیار مفید است و هیچ ماده ای با آن برابری نمی‌کند.

به دلیل دارا بودن فیبر بالا برای تنظیم و کاهش وزن بسیار پراکارد ارد سبوس :
ویتامین E که در سبوس وجود دارد باعث می‌شود تا از ریزش مو جلوگیری شود.

برای شادابی و طراوت پوست بسیار مفید است، به طوری که از آن به عنوان ماسک صورت نیز استفاده می‌شود.

علاوه بر مواردی که در بالا ذکر شد یکی از پراکاردترین خواص سبوس در کاهش قند خون است، به همین دلیل اکثراً پزشکان به بیماران خود توصیه می‌کنند که از نان سبوس در رژیم غذایی خود استفاده کنند. هرچند به سبوس‌دار در مازندران:

دلیل وجود فیبر بالا در جو استفاده از نان جو نیز در این موارد برای بیماران دیابتی توصیه می‌شود.

از آن جایی که فرق نان جو و سبوس دار در میزان فیبر موجود در آن هاست، به نظر میرسد مصرف نان جو به دلیل وجود فیبر بالاتر در آن برای این بیماران گزینه مناسب‌تری باشد ولی از نان سبوس گندم نیز نمی‌توان غافل شد.

تفاوت نان سبوس دار با نان ساده:

محتویات ارد سبوس دار متفاوت از ارد سفید بوده و تفاوت عمده آنها در مقدار فیبر، ویتامین‌ها و املاح می باشد. این تفاوت باعث شده تا نانی که دارای ترکیب سبوس است رنگ تیره‌تری به خود بگیرد و مزه آن نیز نسبت به نان سفید کمی متفاوت شود.

چگانی بهتر است از نان سبوس دار استفاده کند؟

اول از همه کسانی که به سلامت خود اهمیت می‌دهند و به دنبال مواد غذایی سالم و مفدی هستند بهتر است به جای نان سفید معمولی از نان سبوس دار استفاده کنند.

کربو هیدرات بالای موجود در نان معمولی موجب شده بسیاری از پزشکان بیماران خود را از مصرف چنین نان‌هایی منع کنند در نتیجه بیماریانی که دیابت و یا قند خون دارانی نیز با استفاده از نان‌های سبوس دار می‌توانند از مزایای آن بهره‌مند شوند.

این نان به دلیل خواص غنی و سرشاری که دارد برای مصرف کودکان و نوجوانانی که در سن رشد هستند نیز مفید بوده و والدین بهتر از استفاده از نان‌های سبوس دار در برنامه غذایی فرزندان خود لحاظ نمایند.

امروزه استفاده از ارد سبوس‌دار در پخت نان به دلیل آنچه که افزایش ارزش غذایی خوانده می‌شود، مورد تأکید پزشکان قرار دارد و به عقیده آنان، نان سبوس‌دار حتی در کنار نان‌های ساده و به‌عنوان میان‌وعده نیز جایگزین نان‌های سفید می‌باشد و نان سبوس‌دار به طرز قابل توجهی به سلامت بدن و پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی کمک می‌کند.

ارد سبوس دار نوعی ارد تیره است که از آن برای پختن نان استفاده می‌گردد نانی که با استفاده از این نوع ارد تیره پخته می‌شود به نان سبوس دار معروف بوده و در مقایسه با نان سفید خواص تغذیه‌ای بیشتری را دارا می‌باشد. در این نوع نان مواد معدنی، ویتامین و فیبر چند برابر بیشتر از سایر نان‌ها است.

سبوس چیست؟
طیالای گیاهی اصطلاحی است که به سبوس داده شده است. در واقع سبوس همان پوسته گندم می‌باشد، که خارجی ترین لایه گندم بوده و دارای ویتامین B، ویتامین E، پانتوتینک اسید، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، روی، مس، منگنز و سلنیوم است و به همین دلیل نیز ارزش غذایی خیلی بالایی دارد. مصرف کردن این ماده گیاهی می‌تواند بسیاری از نیازهای غذایی انسان را تأمین کند، به همین دلیل از آن به شکل ارد تیره در پخت نان سبوس دار استفاده می‌شود.

سبوس علاوه بر گندم در پوسته جو و برنج نیز وجود دارد که خواص آن تقریباً در همه این محصولات به یک شکل است، ولی میزان ترکیبات آن مثل فیبر و کربوهیدرات در هر یک از آن ها متفاوت می‌باشد؛ که در نتیجه نان فراوری شده از طریق جو و گندم نیز تفاوت عمده ای پیدا می‌کند.

به دلیل دارا بودن فیبر بالا برای تنظیم و کاهش وزن بسیار پراکارد ارد سبوس :

ویتامین E که در سبوس وجود دارد باعث می‌شود تا از ریزش مو جلوگیری شود.

برای شادابی و طراوت پوست بسیار مفید است، به طوری که از آن به عنوان ماسک صورت نیز استفاده می‌شود.

علاوه بر مواردی که در بالا ذکر شد یکی از پراکاردترین خواص سبوس در کاهش قند خون است، به همین دلیل اکثراً پزشکان به بیماران خود توصیه می‌کنند که از نان سبوس‌دار در رژیم غذایی خود استفاده کنند. هرچند به سبوس‌دار در مازندران:

دیگری نیز برای سلامت نان مصرفی دارند؛ آنان از مردم می‌خواهند از مصرف نان‌های سوخته به دلیل وجود ماده سمی به نام اکریل آمید پرهیز کرده و از قرار دادن نان در کابینک نانولنی که برای جلوگیری از بیات شدن نان و کپک زدگی صورت می‌گیرد) به دلیل پدیده مهاجرت عوامل آنتی‌سرمان به نان خودداری کنند.

ایجاد فرهنگ سازی لازم برای تمایل به مصرف نان سبوس‌دار در مازندران:

به دلیل وجود فیبر بالا در جو استفاده از نان جو نیز در این موارد برای بیماران دیابتی توصیه می‌شود.

از آن جایی که فرق نان جو و سبوس دار در میزان فیبر موجود در آن هاست، به نظر میرسد مصرف نان جو به دلیل وجود فیبر بالاتر در آن برای این بیماران گزینه مناسب‌تری باشد ولی از نان سبوس گندم نیز نمی‌توان غافل شد.

تفاوت نان سبوس دار با نان ساده:

محتویات ارد سبوس دار متفاوت از ارد سفید بوده و تفاوت عمده آنها در مقدار فیبر، ویتامین‌ها و املاح می باشد. این تفاوت باعث شده تا نانی که دارای ترکیب سبوس است رنگ تیره‌تری به خود بگیرد و مزه و بوی خوشایندی داشته باشد.

چگانی بهتر است از نان سبوس دار استفاده کند؟

اول از همه کسانی که به سلامت خود اهمیت می‌دهند و به دنبال مواد غذایی سالم و مفدی هستند بهتر است به جای نان سفید معمولی از نان سبوس دار استفاده کنند.

کربو هیدرات بالای موجود در نان معمولی موجب شده بسیاری از پزشکان بیماران خود را از مصرف چنین نان‌هایی منع کنند در نتیجه بیماریانی که دیابت و یا قند خون دارانی نیز با استفاده از نان‌های سبوس دار می‌توانند از مزایای آن بهره‌مند شوند.

این نان به دلیل خواص غنی و سرشاری که دارد برای مصرف کودکان و نوجوانانی که در سن رشد هستند نیز مفید بوده و والدین بهتر از استفاده از نان‌های سبوس دار در برنامه غذایی فرزندان خود لحاظ نمایند.

امروزه استفاده از ارد سبوس‌دار در پخت نان به دلیل آنچه که افزایش ارزش غذایی خوانده می‌شود، مورد تأکید پزشکان قرار دارد و به عقیده آنان، نان سبوس‌دار حتی در کنار نان‌های ساده و به‌عنوان میان‌وعده نیز جایگزین نان‌های سفید می‌باشد و نان سبوس‌دار به طرز قابل توجهی به سلامت بدن و پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی کمک می‌کند.

ارد سبوس دار نوعی ارد تیره است که از آن برای پختن نان استفاده می‌گردد نانی که با استفاده از این نوع ارد تیره پخته می‌شود به نان سبوس دار معروف بوده و در مقایسه با نان سفید خواص تغذیه‌ای بیشتری را دارا می‌باشد. در این نوع نان مواد معدنی، ویتامین و فیبر چند برابر بیشتر از سایر نان‌ها است.

سبوس چیست؟
طیالای گیاهی اصطلاحی است که به سبوس داده شده است. در واقع سبوس همان پوسته گندم می‌باشد، که خارجی ترین لایه گندم بوده و دارای ویتامین B، ویتامین E، پانتوتینک اسید، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، روی، مس، منگنز و سلنیوم است و به همین دلیل نیز ارزش غذایی خیلی بالایی دارد. مصرف کردن این ماده گیاهی می‌تواند بسیاری از نیازهای غذایی انسان را تأمین کند، به همین دلیل از آن به شکل ارد تیره در پخت نان سبوس دار استفاده می‌شود.

سبوس علاوه بر گندم در پوسته جو و برنج نیز وجود دارد که خواص آن تقریباً در همه این محصولات به یک شکل است، ولی میزان ترکیبات آن مثل فیبر و کربوهیدرات در هر یک از آن ها متفاوت می‌باشد؛ که در نتیجه نان فراوری شده از طریق جو و گندم نیز تفاوت عمده ای پیدا می‌کند.

به دلیل دارا بودن فیبر بالا برای تنظیم و کاهش وزن بسیار پراکارد ارد سبوس :

ویتامین E که در سبوس وجود دارد باعث می‌شود تا از ریزش مو جلوگیری شود.

برای شادابی و طراوت پوست بسیار مفید است، به طوری که از آن به عنوان ماسک صورت نیز استفاده می‌شود.

علاوه بر مواردی که در بالا ذکر شد یکی از پراکاردترین خواص سبوس در کاهش قند خون است، به همین دلیل اکثراً پزشکان به بیماران خود توصیه می‌کنند که از نان سبوس‌دار در رژیم غذایی خود استفاده کنند. هرچند به سبوس‌دار در مازندران:

دیگری نیز برای سلامت نان مصرفی دارند؛ آنان از مردم می‌خواهند از مصرف نان‌های سوخته به دلیل وجود ماده سمی به نام اکریل آمید پرهیز کرده و از قرار دادن نان در کابینک نانولنی که برای جلوگیری از بیات شدن نان و کپک زدگی صورت می‌گیرد) به دلیل پدیده مهاجرت عوامل آنتی‌سرمان به نان خودداری کنند.

ایجاد فرهنگ سازی لازم برای تمایل به مصرف نان سبوس‌دار در مازندران:

به دلیل وجود فیبر بالا در جو استفاده از نان جو نیز در این موارد برای بیماران دیابتی توصیه می‌شود.

از آن جایی که فرق نان جو و سبوس دار در میزان فیبر موجود در آن هاست، به نظر میرسد مصرف نان جو به دلیل وجود فیبر بالاتر در آن برای این بیماران گزینه مناسب‌تری باشد ولی از نان سبوس گندم نیز نمی‌توان غافل شد.

تفاوت نان سبوس دار با نان ساده:

محتویات ارد سبوس دار متفاوت از ارد سفید بوده و تفاوت عمده آنها در مقدار فیبر، ویتامین‌ها و املاح می باشد. این تفاوت باعث شده تا نانی که دارای ترکیب سبوس است رنگ تیره‌تری به خود بگیرد و مزه و بوی خوشایندی داشته باشد.

چگانی بهتر است از نان سبوس دار استفاده کند؟

اول از همه کسانی که به سلامت خود اهمیت می‌دهند و به دنبال مواد غذایی سالم و مفدی هستند بهتر است به جای نان سفید معمولی از نان سبوس دار استفاده کنند.

کربو هیدرات بالای موجود در نان معمولی موجب شده بسیاری از پزشکان بیماران خود را از مصرف چنین نان‌هایی منع کنند در نتیجه بیماریانی که دیابت و یا قند خون دارانی نیز با استفاده از نان‌های سبوس دار می‌توانند از مزایای آن بهره‌مند شوند.

این نان به دلیل خواص غنی و سرشاری که دارد برای مصرف کودکان و نوجوانانی که در سن رشد هستند نیز مفید بوده و والدین بهتر از استفاده از نان‌های سبوس دار در برنامه غذایی فرزندان خود لحاظ نمایند.

امروزه استفاده از ارد سبوس‌دار در پخت نان به دلیل آنچه که افزایش ارزش غذایی خوانده می‌شود، مورد تأکید پزشکان قرار دارد و به عقیده آنان، نان سبوس‌دار حتی در کنار نان‌های ساده و به‌عنوان میان‌وعده نیز جایگزین نان‌های سفید می‌باشد و نان سبوس‌دار به طرز قابل توجهی به سلامت بدن و پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی کمک می‌کند.

ارد سبوس دار نوعی ارد تیره است که از آن برای پختن نان استفاده می‌گردد نانی که با استفاده از این نوع ارد تیره پخته می‌شود به نان سبوس دار معروف بوده و در مقایسه با نان سفید خواص تغذیه‌ای بیشتری را دارا می‌باشد. در این نوع نان مواد معدنی، ویتامین و فیبر چند برابر بیشتر از سایر نان‌ها است.

سبوس چیست؟
طیالای گیاهی اصطلاحی است که به سبوس داده شده است. در واقع سبوس همان پوسته گندم می‌باشد، که خارجی ترین لایه گندم بوده و دارای ویتامین B، ویتامین E، پانتوتینک اسید، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، روی، مس، منگنز و سلنیوم است و به همین دلیل نیز ارزش غذایی خیلی بالایی دارد. مصرف کردن این ماده گیاهی می‌تواند بسیاری از نیازهای غذایی انسان را تأمین کند، به همین دلیل از آن به شکل ارد تیره در پخت نان سبوس دار استفاده می‌شود.

سبوس علاوه بر گندم در پوسته جو و برنج نیز وجود دارد که خواص آن تقریباً در همه این محصولات به یک شکل است، ولی میزان ترکیبات آن مثل فیبر و کربوهیدرات در هر یک از آن ها متفاوت می‌باشد؛ که در نتیجه نان فراوری شده از طریق جو و گندم نیز تفاوت عمده ای پیدا می‌کند.

به دلیل دارا بودن فیبر بالا برای تنظیم و کاهش وزن بسیار پراکارد ارد سبوس :

ویتامین E که در سبوس وجود دارد باعث می‌شود تا از ریزش مو جلوگیری شود.

برای شادابی و طراوت پوست بسیار مفید است، به طوری که از آن به عنوان ماسک صورت نیز استفاده می‌شود.

علاوه بر مواردی که در بالا ذکر شد یکی از پراکاردترین خواص سبوس در کاهش قند خون است، به همین دلیل اکثراً پزشکان به بیماران خود توصیه می‌کنند که از نان سبوس‌دار در رژیم غذایی خود استفاده کنند. هرچند به سبوس‌دار در مازندران:

دیگری نیز برای سلامت نان مصرفی دارند؛ آنان از مردم می‌خواهند از مصرف نان‌های سوخته به دلیل وجود ماده سمی به نام اکریل آمید پرهیز کرده و از قرار دادن نان در کابینک نانولنی که برای جلوگیری از بیات شدن نان و کپک زدگی صورت می‌گیرد) به دلیل پدیده مهاجرت عوامل آنتی‌سرمان به نان خودداری کنند.

ایجاد فرهنگ سازی لازم برای تمایل به مصرف نان سبوس‌دار در مازندران:

به دلیل وجود فیبر بالا در جو استفاده از نان جو نیز در این موارد برای بیماران دیابتی توصیه می‌شود.

از آن جایی که فرق نان جو و سبوس دار در میزان فیبر موجود در آن هاست، به نظر میرسد مصرف نان جو به دلیل وجود فیبر بالاتر در آن برای این بیماران گزینه مناسب‌تری باشد ولی از نان سبوس گندم نیز نمی‌توان غافل شد.

تفاوت نان سبوس دار با نان ساده:

محتویات ارد سبوس دار متفاوت از ارد سفید بوده و تفاوت عمده آنها در مقدار فیبر، ویتامین‌ها و املاح می باشد. این تفاوت باعث شده تا نانی که دارای ترکیب سبوس است رنگ تیره‌تری به خود بگیرد و مزه و بوی خوشایندی داشته باشد.

چگانی بهتر است از نان سبوس دار استفاده کند؟

اول از همه کسانی که به سلامت خود اهمیت می‌دهند و به دنبال مواد غذایی سالم و مفدی هستند بهتر است به جای نان سفید معمولی از نان سبوس دار استفاده کنند.

کربو هیدرات بالای موجود در نان معمولی موجب شده بسیاری از پزشکان بیماران خود را از مصرف چنین نان‌هایی منع کنند در نتیجه بیماریانی که دیابت و یا قند خون دارانی نیز با استفاده از نان‌های سبوس دار می‌توانند از مزایای آن بهره‌مند شوند.

این نان به دلیل خواص غنی و سرشاری که دارد برای مصرف کودکان و نوجوانانی که در سن رشد هستند نیز مفید بوده و والدین بهتر از استفاده از نان‌های سبوس دار در برنامه غذایی فرزندان خود لحاظ نمایند.

امروزه استفاده از ارد سبوس‌دار در پخت نان به دلیل آنچه که افزایش ارزش غذایی خوانده می‌شود، مورد تأکید پزشکان قرار دارد و به عقیده آنان، نان سبوس‌دار حتی در کنار نان‌های ساده و به‌عنوان میان‌وعده نیز جایگزین نان‌های سفید می‌باشد و نان سبوس‌دار به طرز قابل توجهی به سلامت بدن و پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی کمک می‌کند.

ارد سبوس دار نوعی ارد تیره است که از آن برای پختن نان استفاده می‌گردد نانی که با استفاده از این نوع ارد تیره پخته می‌شود به نان سبوس دار معروف بوده و در مقایسه با نان سفید خواص تغذیه‌ای بیشتری را دارا می‌باشد. در این نوع نان مواد معدنی، ویتامین و فیبر چند برابر بیشتر از سایر نان‌ها است.

سبوس چیست؟
طیالای گیاهی اصطلاحی است که به سبوس داده شده است. در واقع سبوس همان پوسته گندم می‌باشد، که خارجی ترین لایه گندم بوده و دارای ویتامین B، ویتامین E، پانتوتینک اسید، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، روی، مس، منگنز و سلنیوم است و به همین دلیل نیز ارزش غذایی خیلی بالایی دارد. مصرف کردن این ماده گیاهی می‌تواند بسیاری از نیازهای غذایی انسان را تأمین کند، به همین دلیل از آن به شکل ارد تیره در پخت نان سبوس دار استفاده می‌شود.

سبوس علاوه بر گندم در پوسته جو و برنج نیز وجود دارد که خواص آن تقریباً در همه این محصولات به یک شکل است، ولی میزان ترکیبات آن مثل فیبر و کربوهیدرات در هر یک از آن ها متفاوت می‌باشد؛ که در نتیجه نان فراوری شده از طریق جو و گندم نیز تفاوت عمده ای پیدا می‌کند.

به دلیل دارا بودن فیبر بالا برای تنظیم و کاهش وزن بسیار پراکارد ارد سبوس :

ویتامین E که در سبوس وجود دارد باعث می‌شود تا از ریزش مو جلوگیری شود.

برای شادابی و طراوت پوست بسیار مفید است، به طوری که از آن به عنوان ماسک صورت نیز استفاده می‌شود.

علاوه بر مواردی که در بالا ذکر شد یکی از پراکاردترین خواص سبوس در کاهش قند خون است، به همین دلیل اکثراً پزشکان به بیماران خود توصیه می‌کنند که از نان سبوس‌دار در رژیم غذایی خود استفاده کنند. هرچند به سبوس‌دار در مازندران:

دیگری نیز برای سلامت نان مصرفی دارند؛ آنان از مردم می‌خواهند از مصرف نان‌های سوخته به دلیل وجود ماده سمی به نام اکریل آمید پرهیز کرده و از قرار دادن نان در کابینک نانولنی که برای جلوگیری از بیات شدن نان و کپک زدگی صورت می‌گیرد) به دلیل پدیده مهاجرت عوامل آنتی‌سرمان به نان خودداری کنند.

ایجاد فرهنگ سازی لازم برای تمایل به مصرف نان سبوس‌دار در مازندران:

به دلیل وجود فیبر بالا در جو استفاده از نان جو نیز در این موارد برای بیماران دیابتی توصیه می‌شود.

از آن جایی که فرق نان جو و سبوس دار در میزان فیبر موجود در آن هاست، به نظر میرسد مصرف نان جو به دلیل وجود فیبر بالاتر در آن برای این بیماران گزینه مناسب‌تری باشد ولی از نان سبوس گندم نیز نمی‌توان غافل شد.

تفاوت نان سبوس دار با نان ساده:

محتویات ارد سبوس دار متفاوت از ارد سفید بوده و تفاوت عمده آنها در مقدار فیبر، ویتامین‌ها و املاح می باشد. این تفاوت باعث شده تا نانی که دارای ترکیب سبوس است رنگ تیره‌تری به خود بگیرد و مزه و بوی خوشایندی داشته باشد.

چگانی بهتر است از نان سبوس دار استفاده کند؟

اول از همه کسانی که به سلامت خود اهمیت می‌