



سبزی ها و سبوس منبع بسیار خوب فیبر نامحلول می باشد.

### سبوس یکی از بهترین منابع فیبر

سبوس به عنوان یک تامین کننده اصلی برای فیبرهای غذایی مطرح میباشد و از طرف دیگر منبع عمدهای از مواد معدنی و ویتامینها نیز هست.

به عنوان مثال یک فنجان سبوس گندم میتواند ۹۹٪ از مقدار روزانه توصیه شده فیبر و ۳۴٪ از این مقدار را برای آهن تامین نماید.

### تأثیرات سبوس بر سلامتی

❖ تاثیر بر رفع یبوست:

یکی از دلایل ایجاد یبوست خصوصا در مناطق صنعتی و شهری عدم دریافت کافی از مواد غذایی حاوی فیبر نظیر میوه ها، سبزی ها، دانه های کامل، غلات و حبوبات می باشد. این افراد کمتر از ۱۰ گرم فیبر در روز دریافت می کنند همین امر باعث یبوست در آنها می شود.

اضافه کردن ۲۵ تا ۳۰ گرم فیبر در رژیم غذایی روزانه می تواند به رفع این مشکل کمک کند.

❖ تاثیر بر سندرم متابولیک :

دانه کامل گندم با دارا بودن دو ویژگی محتوای فیبر بالا و اندیس گلیسمی پائین، گزینه مناسبی برای گنجاندن در رژیم غذایی می باشد.

فیبر غذایی بخشی از مواد غذایی با منشاء گیاهی است که توسط آنزیم های موجود در دستگاه گوارش قابل هضم نیست. به عبارت دیگر فیبرها موادی هستند که در دستگاه گوارش بدون اینکه جذب شوند، عبور می کنند. اما برای به سازی بدن از نظر فیزیکی ضروری هستند.



### فیبرهای موجود در مواد غذایی دو نوع هستند

۱- فیبرهای محلول:

همانطور که از نامشان پیداست در آب حل می شوند و یک ماده ژله مانند تشکیل می دهند. این نوع فیبر باعث پایین آوردن کلسترول خون می شود و در جو، جو دوسر، مرکبات و حبوبات یافت می شود. فیبرهای محلول به کاهش وزن نیز کمک می کند. زیرا بعد از مصرف غذای حاوی این نوع فیبر فرد احساس سیری و سنگینی می کند و در نتیجه دیرتر گرسنه می شود.

۲- فیبرهای نامحلول:

این نوع فیبر در آب حل نمی شود و سبب افزایش سرعت حرکت مواد غذایی در دستگاه گوارش شده و حجم مدفوع را افزایش می دهد. سبوس گندم، آرد کامل گندم، انواع

در ۱۰۰ گرم سبوس مواد زیر وجود دارد:

❖ آب ۱۱/۵ درصد،

❖ پروتئین ۱۶ درصد،

❖ چربی ۴ درصد،

❖ کربوهیدرات ۶۰ درصد،

❖ کلسیم ۱۱۹ میلی گرم،

❖ فسفر ۱۲۷۶ میلی گرم،

❖ آهن ۱۴ میلی گرم،

❖ سدیم ۹ میلی گرم،

❖ پتاسیم ۱۱۲۱ میلی گرم،

❖ ویتامین ب ۱،

❖ ۰/۷۲ میلی گرم،

❖ نیاسین ۲۱ میلی گرم

❖ ۲۱۳ کالری



## نان سبوس دار و نقش آن در سلامتی



## واحد آموزش بیمارستان شفا سقز

### ❖ تاثیر بر فشار خون:

سبوس حاوی مقادیر قابل توجهی فیبرهای نامحلول است که مصرف مستمر آن در کاهش فشار خون تاثیر مستقیم دارد.

### ❖ تاثیر بر دیابت:

دانه کامل گندم حاوی میزان بالایی از منیزیم میباشد. این ماده معدنی به عنوان یک کوفاکتور برای بیش از ۳۰۰ آنزیم عمل می نماید. منیزیم کوفاکتوری برای آنزیمهای مسئول ترشح انسولین در بدن می باشد، مصرف مرتب فرآورده های حاصل از دانه گندم کامل خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می دهد. بررسی ها نشان داد که ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ ۳۱ درصد در زنان سیاه پوستی که به طور منظم از فرآورده های گندم کامل استفاده می کردند کمتر از کسانی بود که از این رژیم غذایی پیروی نمی کردند.

### ❖ تاثیر بر سنگ صفرا:

طبق ژورنال آمریکایی گاستروانترولوژی، مصرف غذاهای غنی از فیبر نامحلول مانند گندم کامل میتواند موجب جلوگیری از سنگ صفرا گردد.

### ❖ کاهش خطر ابتلا به سرطان ها:

یکی از مواد موجود در دانه گندم کامل لیگنان است. لیگنانها از ترکیبات شیمیایی هستند که در گیاهان یافت میشوند و از خانواده فیتواستروژنها می باشند. لیگنان دارای خاصیت آنتی اکسیدانی بوده و از اکسایش چربیها و تولید ترکیبات مضر مثل رادیکالها و اسیدهای چرب آزاد جلوگیری میکند. برخی مطالعات بین سطح لیگنان در بدن و کاهش احتمال بروز بیماریهایی مثل سرطان سینه، تخمدان و یوکی استخوان رابطه مستقیمی را نشان میدهند.



منبع

اینترنت - سایت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی.