



نانوسلامت



نان کامل

برای دریافت فیبر، ویتامین ها و املاح معدنی



نان سبوس دار

برای پیشگیری از مشکلات گوارشی



نان کم نمک

برای پیشگیری از دیابت و فشار خون

نان حجیم

برای پیشگیری از آلودگی های فسیلی



معاونت بهداشت
دفتر بهبود تغذیه جامعه



معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



iec.behdasht.gov.ir



معاونت
بهداشت



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت
درمان و آموزش پزشکی



نان سبوس دار



برای پیشگیری از بیماری های گوارشی ویبوست



برای کاهش خطر ابتلا به دیابت و فشار خون بالا



برای کنترل اشتها و کمک به کاهش وزن



برای تهیه این نان ها باید از آرد سبوس دار استفاده شود.
اضافه کردن سبوس بر روی نان برای سلامتی مفید نیست



iec.behdasht.gov.ir



نان حجیم



توصیه می شود از نان های حجیم سبوس دار
در یکی از وعده های غذایی خود استفاده کنید



میزان نمک، سبوس و سایر ترکیبات نان های حجیم طبق
دستور عمل های بهداشتی و استاندارد ها رعایت می شود و
توسط کارشناس فنی تحت نظارت قرار می گیرد



پخت نان در روش صنعتی بدون حرارت مستقیم انجام می شود
حرارت مستقیم در نانوایی های سنتی ممکن است
باعث آلودگی های فسیلی نان شود



iec.behdasht.gov.ir



نان کامل



نان کامل نسبت به نان های تهیه شده با آرد سفید ارزش تغذیه ای بالاتری دارد



آرد کامل آردی است که از تمامی اجزای دانه گندم (اندوسپرم، سبوس و جوانه یا گیاهک) پس از پوست گیری اولیه تهیه می شود



از آردی تهیه می شود که کمتر از ۶٪ سبوس گیری شده باشد



فیبر موجود در نان کامل باعث بهبود عملکرد دستگاه گوارش، کاهش کلسترول LDL و کنترل قند خون می شود



iec.behdasht.gov.ir



نان کم نمک



نمک مصرفی روزانه
برای افراد مبتلا به بیماری‌هایی نظیر دیابت
بیماری‌های قلبی-عروقی و فشار خون بالا، باید حداکثر ۳ گرم
و برای افراد عادی ۵ گرم در روز باشد



در میان انواع نان‌های سنتی ایرانی، سنگک
کمترین میزان نمک افزوده شده را دارد



میزان مصرف نمک در ایران بیش از دو برابر حد توصیه شده است



یکی از منابع اصلی مصرف نمک در ایران، نان است



iec.behdasht.gov.ir



نانوسلامت



نانو نگهداری

خرید به اندازه نیاز روزانه



استفاده از کیسه پارچه‌ای به جای کیسه پلاستیکی برای حمل نان



سرد کردن نان قبل از بردن به منزل



فریز کردن در منزل برای استفاده طولانی مدت



iec.behdasht.gov.ir

نان و سلامت



نان کامل با داشتن سبوس و
جوانه گندم، منبعی غنی از فیبر،
ویتامین‌ها و مواد معدنی است.

نان و سلامت



نان سبوس دار فقط حاوی سبوس می باشد، درحالیکه نان کامل علاوه بر سبوس، حاوی جوانه نیز می باشد و به همین دلیل از نظر تغذیه ای ارزشمند تر است.

نان و سلامت



فیبر فراوان در نان کامل به
بهبود عملکرد روده‌ها، جلوگیری
از یبوست و سلامت دستگاه
گوارش کمک می‌کند.

نان و سلامت



با مصرف روزانه نان کامل، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، چاقی و دیابت نوع ۲ را کاهش دهید.

نان و سلامت



در وعده های غذایی از نان کامل
استفاده کنید تا احساس سیری
بیشتری داشته باشید.

نان و سلامت



مصرف نان کامل در مقایسه با نان سفید، به آهستگی قند خون را بالا می برد و در نتیجه می تواند به کنترل قند خون و پیشگیری از ابتلا به دیابت کمک کند.

نان و سلامت



برای تامین فیبر، ویتامین های
گروه B و مواد معدنی، نان های کامل را
جایگزین نان لواش، تافتون یا
تست های سفید کنید.

نان و سلامت



آهن، اسید فولیک و سایر مواد
مغذی موجود در نان کامل به بهبود
رشد جسمی و ذهنی کودکان کمک
می کند.

نان و سلامت



رنگ نان کامل به دلیل داشتن
سبوس بیشتر، تیره‌تر از نان‌های
دیگر می‌باشد.

نان و سلامت



نان را از رژیم غذایی خود
حذف نکنید، بلکه نان کامل
مصرف کنید.

نان و سلامت



از خرید نانهای بی که نانوا
سبوس را به صورت دستی به
خمیر نان اضافه می کند، جدا
خودداری کنید.

نان و سلامت



یکی از منابع مهم دریافت نمک
ایرانی ها از نان مصرفی روزانه
است، پس نان های کم نمک را
برای خرید امتحان کنید.

نان و سلامت



در هنگام خرید نان از کیسه های
پارچه ای استفاده کنید تا از ایجاد
رطوبت و کپک زدگی جلوگیری شود.

نان و سلامت



در صورتی که بیش از نیاز یک وعده نان خریده اید، حتماً نان را قبل از بیات شدن به بُرشهای کوچک تقسیم کرده و در کیسه های مخصوص در فریزر نگهداری نمائید .

نان و سلامت



از کودکان تا سالمندان، نان کامل
می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی
سالم و متعادل باشد.