دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

مرکز بهداشت

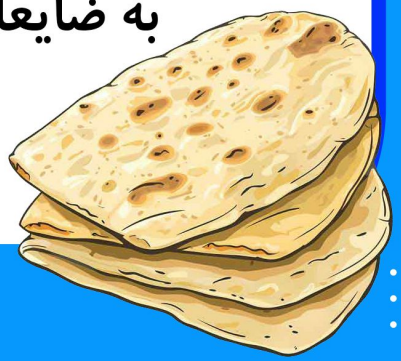
پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم

«نان و سلامت»

۱۵ تا ۳۰ آذر ۱۴۰۴

آیا میدانید؟

میانگین مصرف سرانه نان در ایران دو الی سه برابر میانگین مصرف جهانی است و حدود ۳۰ درصد از تولیدات نان به ضایعات تبدیل می شود؟



دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

مرکز بهداشت

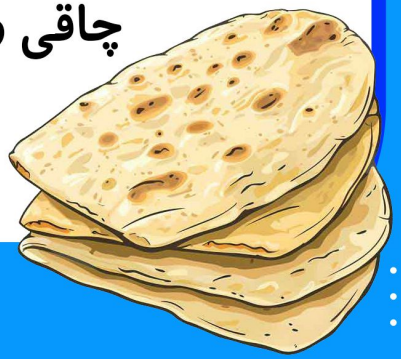
پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم

«نان و سلامت»

۱۵ تا ۳۰ آذر ۱۴۰۴

آیا میدانید؟

فیبر موجود در نان کامل باعث کندتر شدن هضم و افزایش احساس سیری می‌شود و می تواند باعث پیشگیری چاقی و اضافه وزن شود؟



دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

مرکز بهداشت

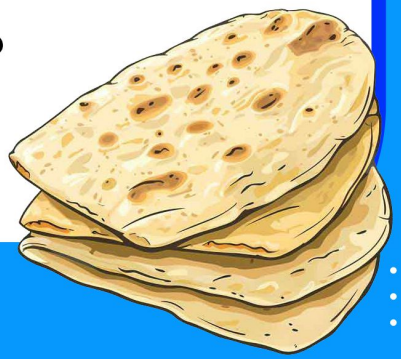
پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم

«نان و سلامت»

۱۵ تا ۳۰ آذر ۱۴۰۴

آیا میدانید؟

نان کامل به‌دلیل دارا بودن منیزیم و ویتامین‌های گروه ب می‌تواند در کاهش استرس و بهبود عملکرد سیستم عصبی مؤثر باشد؟



دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه
مرکز بهداشت

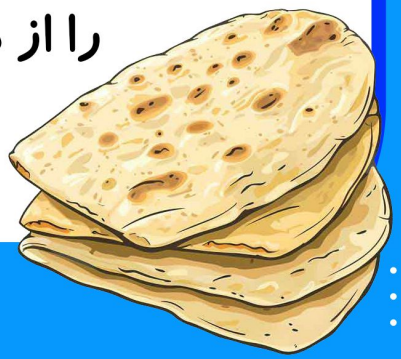
پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم

«نان و سلامت»

۱۵ تا ۳۰ آذر ۱۴۰۴

آیا میدانید؟

نان سفید از آردی تهیه می‌شود که ۸۵٪ سبوس و جوانه آن حذف شده و بخش زیادی از ویتامین‌ها و املاح خود را از دست داده است؟



دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

مرکز بهداشت

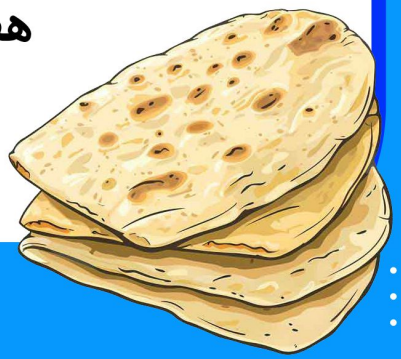
پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم

«نان و سلامت»

۱۵ تا ۳۰ آذر ۱۴۰۴

آیا میدانید؟

علت ایجاد نفخ و ریفلاکس برخی نان ها به علت تخمیر ناکافی خمیر است که باعث باقی‌ماندن ترکیبات سخت هضم می‌شود؟



دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

مرکز بهداشت

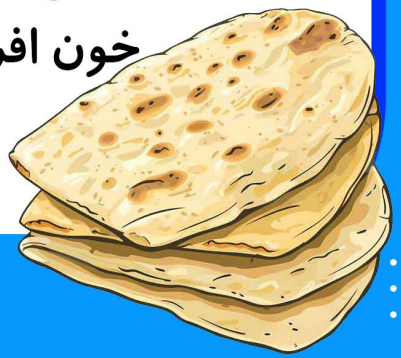
پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم

«نان و سلامت»

۱۵ تا ۳۰ آذر ۱۴۰۴

آیا میدانید؟

نان کامل به‌دلیل شاخص گلیسمی کمتر و وجود فیبر زیاد، قند خون را آهسته‌تر افزایش می‌دهد و مصرف متعادل نان کامل منجر به کنترل قند خون افراد دیابتی می شود؟



دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

مرکز بهداشت

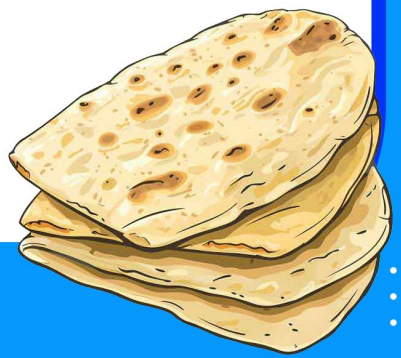
پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم

«نان و سلامت»

۱۵ تا ۳۰ آذر ۱۴۰۴

آیا میدانید؟

نان کامل از آردی با سبوس‌گیری کمتر از ۶ درصد تهیه می‌شود و از نظر تغذیه‌ای بهترین نوع نان است؟؟



دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

مرکز بهداشت

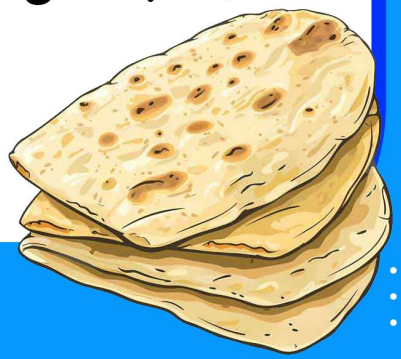
پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم

«نان و سلامت»

۱۵ تا ۳۰ آذر ۱۴۰۴

آیا میدانید؟

پاشیدن سبوس بر روی نان به علت وجود فیتات خطرناک است و مانع جذب آهن، روی و کلسیم می‌شود؟



دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

مرکز بهداشت

پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم

«نان و سلامت»

۱۵ تا ۳۰ آذر ۱۴۰۴

آیا میدانید؟

مصرف نان‌های سبوس‌دار با کاهش خطر بیماری‌های قلبی-عروقی و کاهش فشار خون همراه است؟

