



# مزایای نان سبوس



## دار را بدانیم

در نان سبوسدار، به طور میانگین دو برابر ویتامین (ویتامین های B6-نیاسین-ریبوفلاوین-تیامین-فولات-پانتونیک اسید)، مواد معدنی (پتاسیم-منگنز-منیزیم-سلنیوم-فسفر-آهن-روی) و مواد فیبری نسبت به نان سفید وجود دارد.

مزایای استفاده  
از سبوس

نان سبوسدار غنی از فیبر است که وجود آن در رژیم غذایی بسیار مفید بوده و مانع جذب سریع قند و چربی و تنظیم قند خون شده و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش داده و همچنین برای افراد مبتلا به دیابت مفید می باشد.

دیابت

مصرف نان سبوسدار ۳۰ تا ۴۰ درصد خطر ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی و حملات قلبی را کاهش می دهد.

قلبی-عروقی

سبوس به دلیل جذب آب زیاد با به وجود آوردن احساس سیری در رژیم غذایی اثرات مثبتی به همراه دارد. سبوس با افزایش حرکات سیستم گوارشی باعث هضم غذا می شود و از یبوست جلوگیری می کند.

گوارشی

سبوس بدلیل دارا بودن انواع فیبر، حملات قلب، اختلالات روده ای، و سرطان های سینه، کولون، پروستات و رحم را کاهش می دهد.

سرطان

سبوس گندم با دارا بودن منبع فیتواسترولها سبب کاهش کلسترول تا میزان ۱۰ درصد می گردد. مزیت سبوس گندم نسبت به سایر منابع فیبری در عدم ایجاد طعم و مزه غیر طبیعی در نان است.

مزیت سبوس  
گندم

با رعایت فاصله گذاری اجتماعی و استفاده از

ماسک مراقب سلامت خود باشید

