



نان کامل



نان کامل نسبت به نان‌های تهیه شده
با آرد سفید ارزش تغذیه‌ای بالاتری دارد



آرد کامل آردی است که از تمامی اجزای دانه گندم
(اندوسپرم، سبوس و جوانه یا گیاهک)
پس از پوست‌گیری اولیه تهیه می‌شود



از آردی تهیه می‌شود 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 می‌شود



ic.bahelsat.gov.ir



وزارت بهداشت
جمهوری اسلامی ایران



وزارت بهداشت
جمهوری اسلامی ایران



وزارت بهداشت
جمهوری اسلامی ایران



وزارت بهداشت
جمهوری اسلامی ایران



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



for.bahdshakt.gov.ir





نان سبوس دار



برای پیشگیری از بیماری‌های گوارشی ویبوست



برای کاهش خطر ابتلا به دیابت و فشار خون بالا



برای کنترل اشتها و کمک به کاهش وزن



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



ncr.baharshah.gov.ir



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی



نان و سلامت



نان گهرداری

خرید به اندازه نیاز روزانه



استفاده از کیسه پارچه ای به جای کیسه پلاستیکی برای حمل نان



سرد کردن نان قبل از بردن به منزل



فریز کردن در منزل برای استفاده طولانی مدت



ler.behdosh.gov.ir



وزارت بهداشت
و آموزش پزشکی



وزارت بهداشت
و آموزش پزشکی



وزارت بهداشت
و آموزش پزشکی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت
و آموزش پزشکی



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 هارعایت 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 نانوائی های سنتی ممکن است
باعث آلودگی های فسیلی نان شود



lar.bahdshkt.gov.ir



وزارت بهداشت
دانشگاه علوم پزشکی تهران



وزارت بهداشت
دانشگاه علوم پزشکی تهران



وزارت بهداشت
دانشگاه علوم پزشکی تهران



وزارت بهداشت
دانشگاه علوم پزشکی تهران