





نان سبوس دار



برای پیشگیری از بیماری های گوارشی و یبوست



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



معاونت بهداشت
دفتر بهبود تغذیه جامعه



معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



معاونت
بهداشت



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت
درمان 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 هارعايت 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



معاونت بهداشت
دفتر بهبود تغذیه جامعه



معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



معاونت بهداشت



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت
درمان و آموزش پزشکی



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 ۲٪ 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



معاونت بهداشت
دفتر بهبود تغذیه جامعه



معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



معاونت بهداشت



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت
درمان و آموزش پزشکی



نانوسلامت



نانو نگهداری

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



iec.behdasht.gov.ir



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت
درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت
دفتر بهبود تغذیه جامعه



معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



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



معاونت بهداشت
دفتر بهبود تغذیه جامعه



معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



معاونت بهداشت



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت
درمان و آموزش پزشکی