پیامهای پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم برای استفاده در رسانه های مختلف

۱. فیبرنامحلول موجود در نان کامل از ایجاد یبوست پیشگیری می کند.

۲. با مصرف نان سبوس دار و دریافت فیبر بیشتر عملکرد دستگاه گوارش خود را بهبود دهید.

۳. نان داغ را فورا در کیسه پلاستیکی قرار ندهید تا از ایجاد رطوبت و کپک‌زدگی جلوگیری شود.

۴. نان مصرفی روزانه خود را از نان‌های سبوس‌دار انتخاب کنید خطر ابتلا به دیابت را در خود کاهش دهید

۵. نان را به اندازه مصرف کنید و از دورریز آن بپرهیزید .

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

۷. نان منبع اصلی کربوهیدرات‌های پیچیده است و نباید به‌طور کامل حذف شود.

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

۹. نان کامل با سبوس طبیعی گندم، به بدن شما کمک می‌کند سالم‌تر بمانید.

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

۱۱. برای سلامت گوارش و پیشگیری از یبوست نان مصرفی روزانه خود را از سبوس دار انتخاب کنید.

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

۱۳. برای کاهش ضایعات نان بلافاصله بعد از سرد شدن نان آن را فریز کنید.

۱۴. در هنگام خرید نان از کیسه های پارچه ای استفاده کنید.

۱۵. از خرید نانهایی که نانوا سبوس را به صورت دستی به خمیر نان اضافه می کند جدا خودداری کنید.

۱۶. مصرف نان های سبوس دار خطر بیماری های دیابت و پرفشاری خون را کاهش می دهد.

۱۷. نان سبوس دار تامین کننده بخشی از ویتامین های گروه B، انرژی و فیبر است.

۱۸. برای حفظ سلامتی از نانهای کم نمک استفاده کنید.

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

۲۰. توصیه می شود بیشتر نان مصرفی روزانه شما از نانهای صنعتی سبوس دار باشد.

۲۱. نانهای صنعتی به دلیل استفاده از دستگاه های خودکار و مکانیزه، عدم استفاده از جوش شیرین و عدم آلودگی های فسیلی برای مصرف توصیه می شود.

۲۲. در نانهای صنعتی از آنجایی که نیروی انسانی کمتری در پخت نانهای صنعتی دخالت دارند خطرآلودگی نیز کمتر است

۲۳. پخت نان در روش صنعتی بدون حرارت مستقیم انجام می شود حرارت مستقیم در نانوایی های سنتی گاهی ممکن است باعث آلودگی های فسیلی بر روی نان شود.

۲۴. در روش صنعتی نانهای تولیدی با بسته بندی مناسب و بهداشتی عرضه می شود.

۲۵. ارزش غذایی نان های صنعتی به دلیل استفاده از مخمر آهن و ویتامین ها بیشتر است. مخمر برخلاف جوش شیرین منبع غنی از ویتامین های B و املاح معدنی، آهن، کلسیم، پتاسیم، روی، منیزیم، منگنز است.

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

۲۷. نان کامل از آردی با سبوس‌گیری کمتر از ۶٪ تهیه می‌شود و حاوی جوانه یا گیاهک گندم است.

۲۸. رنگ نان کامل به دلیل داشتن سبوس بیشتر تیره تر از نان های دیگر می باشد.

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

۳۰. نان کامل با شاخص گلیسمی پایین‌تر، گزینه‌ای مناسب برای افراد دیابتی و کسانی است که مراقب قند خونشان هستند.

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

۳۲. مصرف نان کامل خطر دیابت، چاقی و بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

۳۳. با مصرف نان کامل، هزینه‌های درمانی ناشی از بیماری‌های مزمن کاهش می‌یابد.

روش نگهداری نان :

۱) در هنگام خرید حتماً اجازه دهید بخار نان تخلیه شده و سرد شود .

۲) در زمان انتقال نان به منزل آن را در پوشش پارچه ای قرار دهید .

۳) 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 .

۴) چند دقیقه قبل از مصرف ، نان را از فریزر در آورده و در هوای آزاد نگهداری و یا گرم نموده و مصرف نمائید.