

## برانکو و پرسپولیس، زمانی برای رویاپردازی دوباره؟

# بیم و امید با پرفسور

آر تی ال هنورد

«برانکو بهترین گزینه برای پرسپولیس است». از خود یحیی گل محمدی تا بسیاری از چهره‌های پیشکسوت پرسپولیس، خیلی‌ها روی این عبارت تأکید زیادی دارند. شاید همین تأکید موجب شده باشگاه نیز به دنبال امضای قرارداد با این مربی خاص باشد. برانکو دوران باشکوهی را در پرسپولیس سپری کرده و میراث بزرگی برای این باشگاه به جا گذاشته است. حالا باید دید که آیا این مربی دوباره به جمع قرمزها برمی‌گردد و سر مربی این تیم می‌شود؟ شواهد این طور نشان می‌دهند که جدایی او از عمان تقریباً قطعی شده است. اتفاقی که البته در پایان جام ملت‌ها رخ خواهد داد.

### عمان و برانکو، در آستانه جدایی؟

قرارداد برانکو و فدراسیون فوتبال عمان، در پایان جام ملت‌های آسیا به پایان خواهد رسید. از شواهد هم این طور برمی‌آید که ایمن قرارداد تمدید نخواهد شد. مرد کروات، قدیمی‌ترین مربی در فوتبال عمان برداشت اما این نتایج درخشانی با این تیم به دست نیاورد. شاید همین مسأله، فدراسیون فوتبال این کشور را به تمدید با او بی‌میل کرده است. از طرفی خود او اینک کوچ هم چندین دوست ندارد در عمان بماند. در نتیجه پرسپولیس مشکل قانونی خاصی برای امضای قرارداد با این مربی

پیش روی خودش نمی‌بیند و به نظر می‌رسد برای جذب برانکو، هیچ نیازی به دریافت رضایت فدراسیون فوتبال عمان نخواهد داشت.

### داستان عجیب باوانکو و کوچ گل محمدی!

اینکه برانکو در پرسپولیس جانشین یحیی شود هم ماجرای جالبی به نظر می‌رسد. چرا که این دو نفر در کنار هم، روزهای خاصی را در فوتبال پشت سر گذاشته‌اند و به طور کلی دوران کاری‌شان ارتباط زیادی به هم پیدا می‌کند. وقتی برانکو سرمربی تیم ملی ایران بود، یحیی یکی از نفرات ثابت و مهم تیم اوبه شمار می‌رفت. چهره‌ای که در جام ملت‌های ۲۰۰۴ با آن پناالتی چیب‌شانس برنده شدن و رفتن به فیفا را از تیم ملی ایران گرفت. با این حال این اتفاق هرگز موجب نشد که رابطه این دو نفر شکراب شود. بعد از آخرین هفته‌لیگ پانزدهم شکست یحیی روبروی استقلال خوزستان روی نیمکت زوب اجازه قهرمانی لیگ را به پرسپولیس هانداناما همین مربی چند ماه پس از رفتن باوانکو روی نیمکت قرمزها نشست و همه دستاوردهای او را نیز تکرار کرد. از سه قهرمانی لیگ تا دو گانه داخلی و فوتبال آسیا. حالا اگر برانکو جانشین یحیی شود، این رابطه عجیب دو طرفه ادامه پیدا کرده است.



## مهم‌ترین شرط رضایت خانوادہ

مدیرعامل باشگاه پرسپولیس رسماً مذاکره با برانکو خبر داده است. عضو هیات مدیره باشگاه نیز با پرفسور عکس گرفته و همه چیز نزدیک به نظر می‌رسد. ظاهر برانکو در گفت‌وگو با این باشگاه، رضایت خانواده را به عنوان شرط اصلی حضور در پرسپولیس عنوان کرده است. چرا که او به گفته خودش قصد داشت بعد از هدایت عمان برای مدتی به کرواسی برود و کنار خانواده باشد. با این حال به گفته درویش، او اعلام کرده که اگر خانواده‌اش راضی باشند، به جای بازگشت به اروپا برای چند سال دیگر به ایران برمی‌گردد و دوران کاری‌اش را در پرسپولیس تمام می‌کند.

### شور و حرارتی که برمی‌گردد

اگر برانکو به پرسپولیس بر گردد، شور و حرارت زیادی هم به این باشگاه برمی‌گردد. طرفدار هاورز شگاه را برای تیم محبوب پر می‌کنند و شاید سبک بازی تیم نیز جذاب‌تر و هجومی‌تر شود. از مهره‌هایی که در پرسپولیس برانکو بازی کرده‌اند، فقط چند بازیکن همچنان در این تیم هستند. نفراتی مثل بیرو و کنعان سابقه بازی برای این مربی را در کارنامه دارند. با این حال بدون شک خود این مربی نیز در صورت بازگشت، به دنبال ساختن یک نسل طلایی جدید برای باشگاه پرسپولیس خواهد بود.

### ریسک به سبک پروفیسور

البته این بازگشت، ریسک قابل توجهی هم دارد. پروفیسور در جمع قرمزها عالی نتیجه گرفته و شاید دوست ندارد این نتایج عالی را در

خط قرمز قرار دهد. آیا این ریسک بزرگ خواهد داد؟ برانکو باید این خطر را هم در نظر بگیرد که در پرسپولیس نتایج خوبی به دست نیاورد و حتی در مقطعی از فصل با شعار هوادارها علیه خودش روبرو شود. به هر حال او همین حالا صاحب جایگاهی بسیار رفیع در این باشگاه است و بازگشت دوباره، یک امتحان بزرگ و البته بسیار سخت برای این مربی خواهد بود.

## ماموریت ناتمام

در فوتبال ایران، هیچ جامی نمانده که برانکو به آن نرسیده باشد. با این حال شاید انگیزه بزرگ او از این باشگاه، جبران شکست در فینال آسیا باشد. هر چند که در چنین شرایطی بازگشت به فینال خودش یک ماموریت غیر ممکن خواهد بود. با این حال مربی‌ها همیشه بر اساس انگیزه‌ها

تصمیم می‌گیرند و همین کار ناتمام، ممکن است پرفیسور کروات را بار دیگر به تهران بکشاند. فعلاً همه در انتظار تصمیم او هستند و احتمالاً خودش ترجیح می‌دهد هیچ چیز را تا پایان جام ملت‌های آسیا یا حداقل آخرین روز حضور عمان در این تورنمنت به صورت رسمی اعلام نکند.

# آگهی مزایده فراخوان عمومی اموال غیر منقول



شهرداری دشتگرد

نوبت دوم

شهرداری دستجرد در نظر دارد نسبت به فروش یک قطعه زمین با کاربری تجاری بشرح جدول ذیل از طریق مزایده عمومی اقدام نماید.

ردیف	مورد مزایده	مساحت (متر مربع)	کاربری	قیمت کارشناسی به ریال	مبلغ سپرده شرکت در مزایده (ریال)	آدرس ملک مورد مزایده
۱	قطعه ۵۲ پلاک ثبتی ۱۳۲۸۸/۴۵۰۴ یک اصلی	۵۸۷/۳۹	تجاری	۱۰۵/۷۳۰/۲۰۰/۰۰۰	۵/۲۸۶/۵۱۰/۰۰۰	شهر دستجرد، بلوار امام رضا (ع) ابتدای ورودی همت آباد شارع دسترسی ۸ متری احداثی

نکته: طبق نظر کارشناسی رسمی دادگستری به شماره ۴۴۲۹/د مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۷ زمین مذکور از قرار متری ۱۸۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال می‌باشد

متقاضیان نتوانند نسبت به دریافت و پارگذاری استاد مزایده مذکور به سامانه سناد به شماره فراخوان ۲۰۲۰۵۱۳۴۰۰۰۰۲ مراجعه و نسبت به اخذ استاد و پارگذاری استاد تکمیلی و ارائه قیمت پیشنهادی در سامانه ندرکات الکترونیکی دولت (ستاد) اقدام نمایند. تلفن تماس جهت رفع ابهامات: ۳۵۲۲۳۴۲۴ - ۲۵ و ۳۵۲۲۳۳۰۳۰ - ۲۵، شماره داخلی ۱۱۵) واحد ثبت سامانه سناد، حقوقی و امور پیمان (ها)

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۰/۱۹

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۰/۲۰

### مسئول ثبت سامانه سناد

## کارشناسان دانشگاه علوم پزشکی مازندران:

# چه کسانی بهتر است از نان سبوس دار استفاده کنند؟

**روایات عمومی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در راستای اطلاع رسانی و ارتقا. سلخ آگهی مردم حبار همیشخ سبز مازندران نسبت به میزان سلامت خود و حفظ این گوهر ارزشمند دست به امی مهم زده و با ترویج فرهنگ خود مراقبتی سعی بر بالا بردن سلخ سلامت مردم مازندران دارد. در گزارش که می‌خوانید کارشناسان متخصصان این دانشگاه نکات مهمی را در ارتباط با تأثیرات استفاده از نان کامل و سبوس دار در پیشگیری و مراقبت از بیماری و همچنین نقش آن در سلامت فردی و اجتماعی مردم حبار ارتقا. سلخ سلامت و داشتن زندگی سالم را مورد توجه قرار داده است که توجه به آن می‌تواند در حفظ سلامت ساکنان مازندران و هم استانی‌های عزیز نقش مهمی را ایفا کند.**

محتویات آرد سبوس در مقایسه با آرد سفید بوده و تفاوت عمده آنها در مقدار فیبر، ویتامین‌ها و املاح می‌باشد. این تفاوت باعث شده تا نان که دارای ترکیب سبوس است رنگ تیره‌تری به خود بگیرد و مزه آن نیز نسبت به نان سفید کمی متفاوت شود.

**چه کسانی بهتر است از نان سبوس استفاده کنند؟**

اول از همه کسانی که به سلامت خود اهمیت می‌دهند و به دنبال مواد مغذی سالم و مفید هستند بهتر است به جای نان سفید معمولی از نان سبوس استفاده کنند.

کریو هیدرات بالای موجود در نان معمولی موجب شده بسیاری از پزشکان بیماران خود را از مصرف چنین نان‌هایی منع کنند در نتیجه بیماری‌ها که دیابت و یا قند خون دارند نیز با استفاده از نان‌های سبوس در می‌توانند از مزایای آن بهره‌مند شوند.

این نان به دلیل خواص غنی و سرشاری که دارد برای مصرف کودکان و نوجوانانی که در سن رشد هستند نیز مفید بوده و والدین بهتر است استفاده از نان‌های سبوس دار را در برنامه غذایی فرزند خود لحاظ نمایند.

**چرا باید نان سبوس را بخوریم؟**

امروزه استفاده از آرد سبوس در برخی نان‌ها به دلیل آنجکه که افزایش ارزش غذایی خانواده می‌شود، مورد تأکید کارشناسان قرار دارد و به عقیده آنان، نان‌های سبوس درخت می‌تواند از بروز بسیاری از بیماری‌ها نیز جلوگیری کند. دکتر ابراهیم صالحی فر معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی مازندران در این باره می‌گوید: بیماران دیابتی باید حتماً آرد نان سبوس را استفاده کنند؛ نان‌های سبوس درخت می‌تواند از بروز بسیاری از بیماری‌ها نیز جلوگیری کند. دکتر ابراهیم صالحی فر معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی مازندران در این باره می‌گوید: بیماران دیابتی باید حتماً آرد نان سبوس را استفاده کنند؛ نان‌های سبوس درخت می‌تواند از بروز بسیاری از بیماری‌ها نیز جلوگیری کند. دکتر ابراهیم صالحی فر معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی مازندران در این باره می‌گوید: بیماران دیابتی باید حتماً آرد نان سبوس را استفاده کنند؛ نان‌های سبوس درخت می‌تواند از بروز بسیاری از بیماری‌ها نیز جلوگیری کند.

**سبوس چیست؟**

پلائی گیاهی اصطلاحی است که به سبوس داده است. در واقع سبوس محصول پوسته کنده می‌باشد که خارجی‌ترین لایه کرم بوده و دارای ویتامین B1، ویتامین B2، ویتامین B6، ویتامین C، اسید فولیک، فسفر، پتاسیم، روی، مس، منگنز و سلنیوم است. و به همین دلیل نیز ارزش غذایی خیلی بالایی دارد. مصرف کردن این ماده گیاهی می‌تواند بسیاری از نیازهای غذایی انسان را تأمین کند، به همین دلیل از آن به شکل آرد تیره در برخی نان‌های سبوس استفاده می‌شود.

**سبوس علاوه بر کند در پوسته جو و برنج نیز وجود دارد که خواص آن تقریباً در همه این محصولات به یک شکل است. ولی میزان ترکیبات آن مثل فیبر و کریوهیدرات در هر یک از آن متفاوت می‌باشد که در نتیجه‌تان فرآوری شده از طریق جو کند نیز تفاوت عمده‌ای پیدا می‌کند.**

**خواص و ارزش غذایی سبوس:**

سبوس دارای خواص دارویی جهت جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان، سرطان روده و کم خونی می‌باشد.

برای تنظیم سیستم گوارشی و رفع یبوست بسیار مفید است و هیچ ماده‌ای در آن برابری نمی‌کند.

**به دلیل دارا بودن فیبر بالا برای تنظیم و کاهش وزن بسیار کاربردی است. ماسک صورت نیز استفاده می‌شود علاوه بر مواردی که در بالا ذکر شد یکی از کاربردهای خاص سبوس در کاهش قند خون است. به همین دلیل اکثراً پزشکان به بیماران دیابتی خود توصیه می‌کنند که از نان سبوس در رژیم غذایی خود استفاده کنند. هرچند به دلیل وجود فیبر بالا در جو استفاده از نان جو نیز در این موارد برای بیماران دیابتی توصیه می‌شود.**

**از آن جایی که فرق نان جو و سبوس در آن میزان فیبر موجود در آن است. به نظر می‌رسد مصرف نان جو به دلیل وجود فیبر بالاتر در آن برای این بیماران گزینه مناسب‌تری باشد ولی از نان سبوس کند نیز نمی‌توان غافل شد.**

**ایجاد فرهنگ سازی لازم برای تمایل به مصرف نان سبوسدار در مازندران:**

وی در ادامه گفت: فرهنگ سازی مناسب مردم استان مصرف نان سبوس را در ما مناسب می‌دانند.

مصرفی خود را از نوع سبوس‌دار انتخاب کنند. نان سبوس دار، دارای فواید بسیاری برای سلامتی بدن است. مصرف غلات سبوس دار می‌تواند به کاهش وزن، تنظیم چربی و فشارخون کمک کند.

در کشور ما یکی از اصلی‌ترین مواد غذایی سر سفره‌ها نان است. کیفیت نان یکی از پارامترهای مهمی است که اقبال مختلف جامعه با آن دگرگونی می‌شود. هر نان به لحاظ نوع آرد مورد استفاده میزان مخرها و همچنین فرآیند پخت نسبت با نان دیگر متفاوت هستند. در این میان نان‌های صنعتی به لحاظ قابلیت فرآیند تولید انبوه، تکرارپذیری کیفیت مناسب، کمیت و امکان تکنیکی کنترل مطلوب‌تر در شاخص‌های کنترل خط تولید، مواد اولیه و افزودنی‌های مورد استفاده نسبت به نان‌های سنتی روند رو به رشدی در جهان دارد.

**توصیه به استفاده از نان سبوس دار:**

پزشکان توصیه می‌کنند که تا حد امکان از نان‌های سبوس دار استفاده شود. در واقع معده فقط ۵۸ درصد نان‌های سفید را جذب می‌کند اما اگر از نان با کیفیت و سبوس دار استفاده شود، معده ۷۵ درصد آن را جذب می‌کند استفاده از آردهای سبوس دار و پودر مالت دیاستیک و غیر دیاستیک در مقادیر مناسب علاوه بر افزایش ارزش تغذیه‌ای به بهبود شاخص‌های ارتقاءکننده نان نیز کمک شایانی خواهد کرد.

**مزایای نان سبوس دار:**

آرد سبوس دار نوعی آرد تیره است که از آن برای پختن نان استفاده می‌گردد. نان که با استفاده از این نوع آرد تیره پخته می‌شود به نان سبوس معروف بوده و در مقایسه با نان سفید، خواص تغذیه‌ای بیشتری را دارا می‌باشد. در این نوع نان مواد مغذی، ویتامین و فیبر چند برابر بیشتر از سایر نان‌ها است.

**سبوس چیست؟**

پلائی گیاهی اصطلاحی است که به سبوس داده است. در واقع سبوس محصول پوسته کنده می‌باشد که خارجی‌ترین لایه کرم بوده و دارای ویتامین B1، ویتامین B2، ویتامین B6، ویتامین C، اسید فولیک، فسفر، پتاسیم، روی، مس، منگنز و سلنیوم است. و به همین دلیل نیز ارزش غذایی خیلی بالایی دارد. مصرف کردن این ماده گیاهی می‌تواند بسیاری از نیازهای غذایی انسان را تأمین کند، به همین دلیل از آن به شکل آرد تیره در برخی نان‌های سبوس استفاده می‌شود.

**سبوس علاوه بر کند در پوسته جو و برنج نیز وجود دارد که خواص آن تقریباً در همه این محصولات به یک شکل است. ولی میزان ترکیبات آن مثل فیبر و کریوهیدرات در هر یک از آن متفاوت می‌باشد که در نتیجه‌تان فرآوری شده از طریق جو کند نیز تفاوت عمده‌ای پیدا می‌کند.**

**خواص و ارزش غذایی سبوس:**

سبوس دارای خواص دارویی جهت جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان، سرطان روده و کم خونی می‌باشد.

برای تنظیم سیستم گوارشی و رفع یبوست بسیار مفید است و هیچ ماده‌ای در آن برابری نمی‌کند.

**به دلیل دارا بودن فیبر بالا برای تنظیم و کاهش وزن بسیار کاربردی است. ماسک صورت نیز استفاده می‌شود علاوه بر مواردی که در بالا ذکر شد یکی از کاربردهای خاص سبوس در کاهش قند خون است. به همین دلیل اکثراً پزشکان به بیماران دیابتی خود توصیه می‌کنند که از نان سبوس در رژیم غذایی خود استفاده کنند. هرچند به دلیل وجود فیبر بالا در جو استفاده از نان جو نیز در این موارد برای بیماران دیابتی توصیه می‌شود.**

**از آن جایی که فرق نان جو و سبوس در آن میزان فیبر موجود در آن است. به نظر می‌رسد مصرف نان جو به دلیل وجود فیبر بالاتر در آن برای این بیماران گزینه مناسب‌تری باشد ولی از نان سبوس کند نیز نمی‌توان غافل شد.**

**ایجاد فرهنگ سازی لازم برای تمایل به مصرف نان سبوسدار در مازندران:**

وی در ادامه گفت: فرهنگ سازی مناسب مردم استان مصرف نان سبوس را در ما مناسب می‌دانند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مازندران

مقدمه: شاید این پرسش برای هر یک از ساکنان مازندران مطرح شود که آرد کامل چه ویژگی‌هایی دارد که آن را از سایر آرد‌ها متمایز می‌کند برای آگاهی از این مهم باید ابتدا در باره مواد تشکیل دهنده آرد بیشتر بدانید. آرد کد کامل به آردی گفته می‌شود که تمام اجزای آنه می‌کند. آنوسپورم یا همان مغز، جوانه پنهان و سبوس را شامل می‌شود در واقع در طرز تهیه آرد کد کامل هیچ یک از اجزای آن طی فرآیند تبدیل کدند به آرد جدا نمی‌شود. سبوس موجود در آرد کد کامل کلونن جلویی می‌کند و در نتیجه محصولی که با آرد کامل تهیه می‌شود سنگین‌تر از محصولی است که با آرد سفید تهیه می‌شود. اگر خمیری که از آرد کد کامل تهیه می‌شود را با آب یا محلول رقیق شده‌ی نمک بشوید، بعد از خروج آرد، ته ظرف ماده‌ای جینساک را مشاهده خواهید کرد که همان کلونن آرد هست. کلونن آرد ماده‌ای است که باعث جینسنگی خمیر می‌شود. هر چه میزان پروتئین آرد بیشتر باشد میزان کلونن آن نیز بیشتر خواهد بود. این آرد به دلیل دارا بودن سبوس زیاد قهوه‌ای رنگ است. پروتئین این آرد در لحاظ ارزش غذایی بسیار مفیدی و مغذی بوده و انرژی زیادی تولید می‌کند. سبوس یا همان پوسته‌ی خارجی کدند بیشترین میزان پروتئین را نسبت به سایر قسمت‌های کدند دارد و بافتن پنهان‌های مختلف از جمله ویتامین‌های A، B، C، E و آ تا هست. علاوه بر این مواد سبوس میزان قابل توجهی فیبر، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان دارد. هر چه میزان سبوس آرد کدند بیشتر باشد رنگ آن تیره‌تر است.

**مزایای استفاده از اسباب آرد کامل:**

**۱- پوچاری کدند:**

در اولین مرحله محصولی که قصد فرآوری آرد کامل از آن داریم، پوچاری می‌شود و ذرات ریز و درشت آن جدا می‌شود.

**۲- شست و بشوی کدند یا دستگاه کدند شور**

در مرحله بعدی محصول مورد نظر با استفاده از دستگاه کدند شور، مورد شست و شو قرار می‌گیرد.

**۳- خشک کردن کدند**

در مرحله سوم، طریوت گیری از محصول شسته شده به کمک دستگاه خشک کن می‌باشد.

**۴- دستگاه اسباب آرد سبوس دار (آرد کامل) کدند**

در مرحله چهارم، اسباب به کمک دستگاه اسباب‌شاس انجام می‌شود و محصول به شکل آرد در می‌آید.

**۵- الک آرد تولیدی یا دستگاه الک**

در مرحله پنجم به کمک دستگاه الک آرد، آرد فرآوری شده الک می‌شود و آماده کیسه‌گیری می‌شود.

**۶- مرحله نهایی: کدند گیری آرد کامل تولید شده**

در آخرین مرحله از فرآوری آرد کامل، آرد تهیه شده کیسه‌گیری می‌شود و آماده عرضه به بازار مصرف می‌شود.

**مزایای استفاده از آرد کامل:**

پزشکی از سرطان سینت، پیشگیری از آسم در کودکان، جلوگیری از ابتلا به دیابت، کمک به استخوان‌های سالم، جلوگیری از ابتلا به دیابت، کمک به هضم بهتر و سالمتر، مناسب برای چشمها و کمک به تولید گلبول‌های قرمز خون، از جمله فواید مصرف نان و فرآورده‌های آردی آرد کامل است.

**کاربرد آرد سبوس دار در پخت نان**

نان یکی از اقلام اصلی مصرفی خانوارهای ایرانی است، نان و برنج غذایی اساسی ما را تشکیل می‌دهند. افراد باید حداقل ۵۰ درصد از نان و غلات



به املاح، کریوهیدرات، پروتئین، فیبر و ویتامین‌ها را تأمین می‌کند. به طور کلی نان به عنوان کالایی اساسی و ضروری دارای اهمیت ویژه‌ای بر سر سفره خانواده‌ها است. یک نان خوب ظاهری سالم، کاملاً پخته و پخته شده دارد و در سطح آن سوختگی مشاهده نمی‌شود و نیز طعم، مزه و بوی خوشی دارد.

**خواص نان سبوس دار:**

برخی از مهم‌ترین فواید نان سبوس دار و مزایای مصرف آن به شرح زیر است:

- سلامت چشم‌ها:
- یکی از فواید نان سبوس دار که بسیار هم مهم است، مفید بودن آن برای سلامت چشم‌هاست. چون سبوس دارای ویتامین‌هایی از قبیل نیاسین و روی در سبوس بوده و به افزایش سطح سلامت عمومی چشم کمک می‌کند. همچنین باعث پایین آمدن ریسک بیماری‌های دژنراسیون ماکولا که با بالا رفتن سن، علت اصلی از بین رفتن بینایی در اشخاص بالای ۶۰ سال می‌باشد، می‌شود.
- کاهش وزن:
- یکی دیگر از مزیت‌های مصرف نان سبوس دار کمک به کم کردن وزن است. چرا که سبوس موجود در این نان باعث سیری در فرد می‌شود. در واقع غلات سبوس‌دار بیشتر در دستگاه گوارش مانده و آب را جذب می‌کنند که این امر باعث می‌شود فرد مدت زمان بیشتری احساس سیری کند.
- خواص نان سبوس دار:
- به همین غلات موجود در آن وضعیت دستگاه گوارش را بهبود می‌بخشد که به همین دلیل این نان برای افراد دارای کم‌فقد کاشن وزن دارند، بسیار مناسب است.
- کمک به رشد و سلامت کودکان:
- نان سبوس‌دار به عنوان یک منبع سرشار از آهن و املاح معدنی و اسیدفولیک شناخته می‌شود. سبوس این نوع نان‌ها حاوی ویتامین‌های ضروری برای رشد کودکان و نوجوانان است. تحقیقات نشان داده یکی از بهترین خواص نان سبوس‌دار برای کودکان کمک به بهبود رشد افزایش هوش و رفتار خوب در کودکان است.
- مفید برای افراد مبتلا به دیابت و فشارخون:
- دیگر فواید نان سبوس‌دار می‌تواند تأثیر مثبت آن در دیابت و فشارخون است. سبوس برای افرادی که بیماری دیابت دارند و با مشکل فشارخون دست و پنجه نرم می‌کنند مفید است.
- سلامت دستگاه گوارش:
- مصرف نان سبوس‌دار به به بهبود اوضاع دستگاه گوارش کمک کرده و برای درمان بیماری‌هایی مانند روم معده و روده نقش مهمی را ایفا می‌کند.
- سبوس این نان باعث کاهش جذب کلسیوم در دستگاه گوارش می‌شود. یک فرد مبتلا به دیابت یا کولن روده مزمن، همچنین نان سبوس‌دار به دلیل داشتن منیزیم باعث تقویت مایه‌های اسکلتی روده می‌شود.
- کاهش کلسیوم:
- همچنین از فواید بی‌نظیر آن می‌توان به کاهش کلسیوم خون اشاره کرد. مصرف این نان باعث کاهش جذب کلسیوم در دستگاه گوارش می‌شود. این نان علاوه بر این، به دلیل داشتن منیزیم، باعث تقویت مایه‌های اسکلتی روده می‌شود.
- درمان و جلوگیری از یبوست:
- سبوس یکی از بهترین راههای درمان طبیعی یبوست به حساب می‌آید. جلوگیری از یبوست نیز از بروز هموروئید، التهاب رکتوم (کسیه‌های ملوور) به اشکال و اندازه‌های مختلف است که در جدار داخلی روده ایجاد می‌شود. سرطان کولون، کولون، پروستات و رحم را کاهش می‌دهد.
- کاهش درصد سبوس‌گیری آرد باعث افزایش جذب آب و بهبود عطر و طعم نان می‌شود.