

## با غلات آشتی کنید!

یکی از مهم ترین مواد غذایی که باید در سبد غذایی هر فردی باشد، غلات است. گندم، جو دوسر، ذرت، برنج و غیره را غلات می گویند غلات از جمله منابع مهم بسیاری از مواد مغذی هستند، از جمله فیبر غذایی، چندین نوع از ویتامین های گروه B (تیامین، ریوفلاوین، نیاسین و اسید فولیک) و مواد معدنی (آهن، منیزیوم و سلنیوم). غلات کامل (سبوس دار) بسیار برای حفظ سلامت بدن مهم هستند غلات سبوس دار شامل آرد سبوس دار گندم، برنج سبوس دار، جو دو سر خرد شده می شود. جوانه ها و سبوس غلات جزء اصلی غلات هستند. کسانی که غلات کامل را به عنوان بخشی از رژیم غذایی خود مصرف می کنند، در معرض خطر کمتری برای ابتلا به برخی بیماری های مزمن قرار دارند.

فواید با ارزش غلات در افزایش سلامتی:

- باعث کاهش کلسترول (چربی خون) می شوند. غلات کامل نه تنها از جذب کلسترول بد (LDL) جلوگیری می کنند، بلکه تری گلیسیرید را نیز پایین می آورند. هر دوی این موارد در بروز بیماری های قلبی موثر هستند. در واقع غلات کامل خطر بیماری های قلبی را به کلی پایین می آورند. فیبر غذایی موجود در غلات کامل، به عنوان بخشی از یک برنامه غذایی سالم، به کاهش سطح کلسترول خون کمک می کند و ممکن است خطر بیماری قلبی را کاهش دهد.
- ویتامین های گروه B موجود در غلات نقشی کلیدی در متابولیسم بدن (سوخت و ساز بدن) ایفا می کنند. به این ترتیب که به آزاد شدن انرژی از پروتئین، چربی و کربوهیدرات ها در بدن کمک می کنند. ویتامین های گروه B همچنین برای سلامت سیستم عصبی ضروری هستند. بسیاری از غلات تصفیه شده با این ویتامین ها غنی می شوند. اسید فولیک یکی از ویتامین های گروه B، به تشکیل گلبول های قرمز خون کمک می کند.
- مصرف غلات کامل می تواند برای سلامتی چشم ها مفید باشد. طبق اعلام انجمن چشم کالیفرنیا شاخص گلولز پایین غلات کامل می تواند به کاهش خطر دژنراسیون ماکولا، ناشی از سن که علت اصلی از بین رفتن بینایی در افراد بالای ۷۰ سال است، کمک می کند. همچنین وجود ویتامین E، روی و نیاسین در غلات کامل می تواند به افزایش سلامت عمومی چشم کمک می کند.
- فیبر موجود در غلات حرکت روده را منظم نگه می دارد. مطالعات نشان داده کسانی که فیبر بیشتری مصرف می کنند کمتر از داروهای مسهل استفاده میکنند. همچنین فیبر از بروز مشکل برای روده نیز جلوگیری می کند که این مشکلات با درد، یبوست و التهاب همراه است. فیبر موجود در غلات با کمک به تحرک روده بزرگ، از بروز یبوست جلوگیری می کند.

- مواد غذایی حاوی فیبر مثل غلات کامل به ایجاد احساس سیری با مصرف مقدار کمتری کالری کمک می‌کنند.
  - محافظ دندان‌ها و لثه‌ها هستند. تحقیقی که روی تعدادی از مردان سنین 40 تا 75 سال صورت گرفت مشخص شد کسانی که از غلات کامل استفاده می‌کردند تا ۲۳ درصد کمتر از کسانی که از غلات کامل دوری می‌کردند دچار بیماری‌های لثه شده‌اند. به دلیل اینکه بیماری‌های لثه با التهاب در ارتباط است. غلات کامل روی این مورد نیز بی‌تاثیر نیستند.
  - باعث کاهش خطر سرطان می‌شوند. مدارک و شواهد نشان می‌دهند مصرف مرتب غلات کامل خطر بروز برخی انواع خاصی از سرطان مانند روده بزرگ، پستان و سرطان لوزالمعده را کاهش می‌دهد؛ البته خوردن غلات کامل به تنهایی کافی نیست. اگر می‌خواهید برنامه‌ای داشته باشید که با استفاده از آن خطر سرطان را کاهش دهید، باید این برنامه شامل میوه و سبزیجات نیز باشد و همچنین مصرف گوشت و غذاهای فرآوری شده کم شود.
  - غلات کامل منابع منیزیوم و سلنیوم هستند. منیزیوم ماده معدنی مورد استفاده در تشکیل استخوان و دخیل در آزاد شدن انرژی از عضلات است. سلنیوم از سلول‌ها در برابر اکسیداسیون حفاظت می‌کند. همچنین برای سلامت سیستم ایمنی اهمیت دارد.
  - به کنترل وزن کمک می‌کنند. کسانی که از غلات کامل استفاده می‌کنند در مقایسه با کسانی که بیشتر از غلات تصفیه شده استفاده می‌کنند، اضافه وزن کمتری را تجربه خواهند کرد و زیاد نگران تغییر وزن خود نیستند. تحقیقات نشان داده زنانی که بیشتر غلات کامل استفاده می‌کنند تا ۴۹ درصد از خطر افزایش ناگهانی وزن در امان هستند. این تحقیقات در مورد مردان و زنانی که سن بالا نیز دارند صدق می‌کنند و آن دسته افراد که بیشتر غلات مصرف کردند، وزنی متناسب یا نزدیک به متناسب دارند.
  - خوردن غلات غنی شده با اسید فولیک قبل و در طول بارداری به پیشگیری از بروز نقایص لوله عصبی در طول تکامل جنین کمک می‌کند.
  - فشار خون را کاهش می‌دهند. مزایای غلات کامل برای قلب تنها به کلسترول و تری‌گلیسرید ختم نمی‌شود.
- غلات فشار خون را نیز که یکی از موارد مهم تهدید کننده قلب است را کاهش می‌دهند.
- مواد معدنی ضروری را تامین می‌کنند. در کنار ویتامین‌ها، غلات کامل، سرشار از مواد معدنی است که بدن برای سالم ماندن به آنها نیاز دارد. این مواد شامل آهن، که اکسیژن را انتقال می‌دهد و از بروز کم‌خونی جلوگیری می‌کند. منیزیوم

- که استخوان سازی می کند، و سلنیوم که جلوی اکسیداسیون را می گیرد، است. این مواد معدنی همچنین شامل زینک(روی) هم می شوند که برای آماده نگه داشتن سیستم ایمنی بدن ضروری است.
- غلات به ساخت پروتئین ها کمک می کنند. پروتئین ها باعث ترمیم و مراقبت از عضلات، پوست، اندام ها و غدد شده و همچنین انرژی لازم بدن را تأمین می کنند.
  - بعضی غلات حامل کلسیم هستند. اگرچه غلات به عنوان منبعی از کلسیم شناخته نمی شوند، اما برخی از این دانه ها حاوی کلسیم نیز هستند. کلسیم برای استخوان ها ضروری است و یک انسان بالغ در طور روز تقریباً 1000 میلی گرم کلسیم نیاز دارد. در مواد غذایی مانند بروکلی، پنیر، ماست، شیر نیز می توانید به دنبال کلسیم باشید.
  - به تنظیم قند خون کمک می کنند. از دیگر مزایایی که غلات کامل نسبت به غلات تصفیه شده دارند این است که باعث تنظیم سطح قند خون می شوند. این تاثیر مثبت باعث کاهش خطر بروز دیابت نوع 2 می شود. مطالعات نشان داده زنانی که روزانه 2 تا 3 وعده از غلات کامل استفاده می کنند نسبت به زنانی که خیلی کم یا اصلاً از این غلات استفاده نمی کنند، در حدود 30 درصد کمتر در معرض خطر دیابت هستند. متخصصان معتقد هستند غلات کامل به دلیل خواص ضد دیابتی که دارند، بهترین غذا برای کسانی است که پیش دیابت دارند و یا در خطر ابتلا به دیابت هستند است.
  - باعث کاهش خطر آسم می شوند. مصرف غلات کامل از اوایل زندگی می تواند جلوی بروز آسم و دیگر بیماری های حساسیتی را بگیرد. تحقیقات نشان داده کودکانی که از اول به خوردن غلات کامل عادت داده شده اند، کمتر از دیگر کودکان مبتلا به خطر آسم و آلرژی های بینی(حساسیت های بینی) می شوند. محققان هلندی تحقیقی روی کودکان 8 تا 13 ساله انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که برنامه غذایی حاوی غلات، میوه، سبزیجات به مقدار زیاد و گوشت و غذاهای فرآوری شده(سوسیس، کالباس، همبرگر، کنسروها، فست فود ها) به مقدار کم در جلوگیری از آسم و حساسیت بسیار تاثیر گذار است.
  - به افزایش طول عمر کمک می کنند. غلات کامل نه تنها باعث زندگی بهتر می شوند، بلکه کمک می کنند عمری طولانی تر نیز داشته باشید. در تحقیقی که روی تعدادی از زنان پس از یائسگی انجام گرفت، مشخص شد آن دسته که در طول هفته 4 تا 7 وعده غلات کامل استفاده می کردند تا 31 درصد از خطر مرگ بر اثر سرطان و بیماری های قلبی در امان هستند. این تاثیر روی مردان نیز دیده شده است.
  - براساس یافته های مطالعات جدید به نظر می رسد فیبرهای موجود در غلات نه تنها باعث کاهش خطر مرگ بر اثر بیماری های مسری از قبیل ذات الریه و برونشیت مزمن و بیماری های عفونی می شود، بلکه مواد مغذی موجود در غلات کامل، ممکن است بخشی از مسئولیت ارتقاء سلامت و طول عمر را نیز بر عهده داشته باشند.

- غلات سبوس دار بخرید و از آنها در پخت و پز غذا استفاده کنید. هر بار که غذا می خورید از غلات سبوس دار استفاده کنید.. از غلات کامل در تهیه غذاهای مخلوط استفاده کنید.مثلا در تهیه خورش یا سوپ سبزیجات از جو یا بلغور استفاده کنید .بهتر است در کنار غذای خود از سوپ تهیه شده از غلات (سوپ جو) استفاده نمایید.
- مصرف نان های سبوس دار را در برنامه غذایی تان بگنجانید. از غلات (نان گندم سبوس دار، مانند نان جو و نان سنگک) در صبحانه خود استفاده کنید.
- از جوانه های غلات ( جوانه گندم) به همراه سالاد استفاده کنید.
- خوردن برنج قهوه ای یا پاستای تهیه شده از آرد کامل را امتحان کنید. از برنج قهوه ای برای پر کردن فلفل سبز دلمه ای یا گوجه فرنگی پخته شده استفاده کنید و خوردن ماکارونی تهیه شده از آرد کامل را امتحان نمایید.
- با خوردن غلات کامل همراه با وعده ها یا میان وعده ها، الگوی خوبی برای کودکان خود باشید.
- اجازه دهید کودکان در انتخاب و تهیه غذاهای حاوی غلات کامل به شما کمک کنند. به کودکان بزرگ تر یاد دهید که لیست مواد اولیه بر روی بسته خوراکی یا برشتوک را بخوانند و انواعی را انتخاب کنند که اولین ماده سازنده آنها غلات کامل باشد.
- در دستور پخت شیرینی ها تا نصف مقدار آرد مصرفی را می توانید با آرد گندم کامل یا آرد جوی دو سر جایگزین نمایید.
- هنگام تهیه بیسکویت یا شیرینی های دیگر از آرد کامل، یا جوی دوسر استفاده کنید.
- از جوی دوسر، یا غلات صبحانه شیرین نشده و آسیاب شده در تهیه انواع کتلت مرغ، ماهی یا گوشت یا استفاده کنید.
- ذرت بوداده، با کمی نمک و کره، یا بدون آنها می تواند یک میان وعده سالم باشد.

منابع مورد استفاده:

۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامت، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، نشر آسیم

۲- کلسترول اضافی، خداحافظ!، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۲، انتشارات سفیر اردهال

3- 6 Benefits of Eating Cereals in the Morning, Nature Word, 2017,(

<https://www.natureword.com>)

4-Health Benefits Of Cereal, Organic Information Services, 2018,  
(<https://www.organicfacts.net>)

5-Health Benefits of Cereals, By HHB, Home Health, Beauty Tips,  
2018,( <http://homehealthbeauty.in>)

6-Health benefits of cereals, Natural Health Cure, 2009,  
(<http://www.naturalhealthcure.org>)

---

---

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)