

**آیا می دانید؟**

**با مصرف « نان کامل » به سلامتی خود کمک می کنید.**

نان کامل از آرد کامل تهیه شده ، دارای جوانه گندم، سبوس و فیبر زیادی می باشد و فرایند تخمیر و پخت کامل را طی کرده است.  
نان کامل ارزش تغذیه ای ( پروتئین ، ویتامین ها و املاح معدنی ) بالاتری نسبت به نان سفید دارد.

**فواید مصرف نان کامل در مقایسه با نان سفید:**



گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی  
دانشگاه علوم پزشکی گیلان

– بهبود سلامت دستگاه گوارش

– پیشگیری از اضافه وزن و چاقی با کاهش اشتها

و ایجاد حس سیری

– تنظیم قند خون و کاهش خطر ابتلا به دیابت

– کاهش چربی خون

– کاهش ابتلا به پرفشاری خون

– پیشگیری و بهبود بیماری کبد چرب

– کاهش خطر ابتلا به سرطان

– پیشگیری از کم خونی فقر آهن

– پیشگیری از یبوست

**نان کامل تیره تر از نان سفید می باشد .**