

مرکز بهداشت شهدای انقلاب - واحد بهبود تغذیه جامعه

مسابقه جدول به مناسبت هفته سلامت با شعار «سلامت خانواده و مردمی سازی سلامت»

نام و نام خانوادگی: محل خدمت: شماره همراه:

کلمات مناسب جهت تکمیل جاهای خالی متن پایین صفحه را در جدول حروف بهم ریخته پیدا نمایید.

س	ا	ت	ر	ا	د	ی	ه	و	ب	ر	ک	گ	ز	ر	ا	د	د	ی	ک	م	ن	ب	پ	پ	چ	خ	ل	ا	ع	ا	
ن	و	خ	ر	ا	ش	ه	د	ش	ه	ی	ف	ص	ت	ت	ا	ل	غ	و	خ	س	س	ا	ی	ر	ت	د	ی	ف	س	خ	
م	ت	ت	ر	ا	د	ی	د	ه	ش	ه	ف	ت	ش	ز	چ	ج	ط	ف	ق	ه	ف	ن	ذ	ر	ق	ش	ب	ط	ز	ر	ذ
ر	ذ	ر	ق	ی	ب	ا	و	ا	ق	ا	ث	ژ	ف	ش	ز	ا	ر	ب	ی	ف	و	ا	و	ا	و	ا	ا	ا	ا	ا	
ا	ژ	ش	ق	ش	ژ	ا	ع	د	ه	م	خ	ت	د	ب	پ	ب	پ	م	ش	س	خ	ر	ذ	ر	ا	چ	ه	ا	ه	ا	
ی	س	د	خ	ژ	ه	ه	و	ر	د	م	ج	ا	ب	ث	ه	ز	گ	ا	ج	د	ا	خ	ا	و	ا	چ	ا	ج	ن	پ	
ع	ح	ب	م	ا	ت	و	ع	ر	ط	ی	ر	ر	خ	ب	ق	ن	ک	ز	ب	ن	ب	و	ا	و	ا	چ	ا	ک	ا	ن	
خ	ر	س	و	ب	س	ع	غ	ک	ر	ی	ک	ژ	غ	ف	ر	ض	ر	ب	ن	ا	ل	ا	ش	ت	ش	ا	ک	ا	ج		
ت	ن	غ	ز	ا	و	ض	ش	د	پ	ک	ک	پ	ن	خ	ا	ت	ف	ع	غ	غ	و	ی	د	ر	ط	ا	و	ی	م		
ا	ر	ی	ش	پ	ش	ض	ش	د	پ	ر	ر	و	ر	ا	ه	ا	ر	د	ر	ط	ع	غ	ع	ا	ت	س	ی	و	ث		
ع	ف	غ	ک	ل	م	ر	ی	ص	ه	ن	م	ک	و	و	و	و	و	و	و	و	و	و	و	و	و	و	و	و	و	و	
ح	ج	ش	و	و	ک	ص	ه	ت	س	ب	ژ	ه	ه	ه	ه	ه	ه	ه	ه	ه	ه	ه	ه	ه	ه	ه	ه	ه	ه	ه	
ا	ا	ا	ع	ف	ن	و	ژ	ا	و	ا	و	ا	و	ا	و	ا	و	ا	و	ا	و	ا	و	ا	و	ا	و	ا	و	ا	
ق	ژ	ه	ه	ه	ز	ر	ی	ر	ه	ت	ر	ی	ر	غ	ق	ت	ی	س	ی	و	پ	و	ح	ش	خ	ع	ه	ع	ژ	ف	
ش	ز	ل	ش	ط	ط	ش	و	پ	ش	ی	د	ش	ی	و	ن	ی	و	ب	ی	ا	ی	ل	ا	ی	ف	ق	ع	ط	ض	ص	

یک دانه گندم از سه قسمت تشکیل شده است: سبوس، آندوسپرم و جوانه.

سبوس: دانه را سبوس می نامند. این قسمت سرشار از فیبر، ویتامین های گروه B و آنتی اکسیدان است.

آندوسپرم: لایه میانی که بزرگترین جزء دانه را تشکیل میدهد آندوسپرم نام دارد که عمدتاً از و مقادیر بسیار کمی پروتئین و ویتامینها تشکیل شده است.

جوانه: درونی ترین قسمت دانه جوانه است که حاوی پروتئین، چربی، فیبر و ویتامین های گروه B است.

وقتی دانه ها به آرد تبدیل میشوند میتوان آنها را تصفیه نمود یا به صورت کامل برای تهیه نان استفاده کرد. در فرآیند تصفیه هم جوانه غنی از پروتئین و هم بخشهای سبوس پر فیبر دانه را حذف میکند تا آرد نرمتر و سفیدتر در مقایسه با آرد کامل به دست آید. به همین دلیل نانهای تهیه شده از آرد سفید نسبت به نانهای تهیه شده از آرد کامل رنگ دارند.

آرد کامل با استفاده از تمام قسمت های دانه تهیه می شود، به همین دلیل نان تهیه شده از این نوع آرد از نظر تغذیه ای ارزشمندتر می باشد و رنگ دارد.

یکی از توصیه های مهم و اساسی برای پیشگیری از احتمال ابتلاء به بیماریهای غیرواگیر از جمله دیابت نوع دو، بیماریهای قلبی عروقی و حتی برخی سرطانها دریافت..... کافی با استفاده از غلات کامل در برنامه غذایی و به حداقل رساندن مانند آرد سفید و کم سبوس است. جایگزینی غلات کامل بجای غلات تصفیه شده به عنوان راهکاری برای حفظ وزن در محدوده طبیعی در نظر گرفته میشود؛ زیرا احساس سیری زودهنگام، کند شدن هضم و جذب نشاسته، کاهش جذب مواد قندی و چربیها را در پی دارند.

مصرف غلات کامل با کاهش خطر بیماریهای مزمن مرتبط با استرس اکسیداتیو و اختلالات مرتبط با افزایش سن مانند بیماریهای قلبی عروقی، سرطان دیابت نوع دو و چاقی مرتبط است. بخشی از مزایای سلامتی غلات کامل به وجود آنتی اکسیدانهای مختلف مانند ویتامین C ویتامین E، اسیدهای فنولیک و فلاونوئیدها نسبت داده میشود. فراوان ترین آنتی اکسیدان در غلات، کامل اسیدفنولیک هست که به مقدار زیادی در..... وجود دارد که هر دو برای به دست آوردن آرد تصفیه شده حذف می شوند.

مصرف نان کامل در رژیم غذایی میتواند به طور قابل توجهی بروز انواع خاصی از سرطان ها به خصوص سرطان کولون، پانکراس و را کاهش دهد.

نوزادان، کودکان پیش دبستانی، زنان در سنین باروری و زنان باردار در معرض خطرات سلامتی ناشی از کمبود آهن قرار دارند. نان کامل می تواند تا درصد آهن مورد نیاز روزانه یک فرد بزرگسال را تامین کند.

