

نان سنگک تغییر هویت داده است

نان سنگک از قدیم الایام به عنوان بهترین نان توصیه شده است حتی در رژیم غذایی بیماران از نان سنگک استفاده می شود. نوع آرد مصرفی (آرد کامل)، نحوه عمل آوری و نحوه پخت از مزایای نان سنگک بوده است آرد کامل آردی است که حاوی سبوس بوده و دارای انواع ویتامین ها و مواد معدنی و ارزش غذایی بالایی است و نانی که سبوس بیشتری داشته رنگ تیره تری هم دارا می باشد. اما امروزه متأسفانه شاهد آن هستیم که نان سنگک رو به سفیدی گذاشته و نانوای محترم برای عمل آوری بهتر و سریعتر آن از مقدار زیادی جوش شیرین استفاده می کند یعنی نه از سبوس خبری است و نه از پخت مناسب و علاوه بر آن با اضافه نمودن جوش شیرین مشکلات گوارشی و عدم جذب مواد مغذی مثل آهن و... را نیز دنبال دارد. **بنابر این از نان سنگک فقط نام آن باقی مانده است.** بدینوسیله از مردم عزیز خواهانیم به منظور ارتقا سلامتی در انتخاب نان دقت نمایند، سفید بودن نان دلیل بر با کیفیت تر بودن آن نیست، بلکه نشانگر کمبود مواد مغذی نان می باشد و حتی در حال حاضر با وضعیت نانهایی موجود نان بربری جایگزین مناسبتری برای نان سنگک فعلی می باشد خصوصاً نانی که رنگ تیره تری داشته باشد ارزش غذایی بیشتری دارد.

مسئول تغذیه مرکز بهداشت استان دکتر اباضلتی