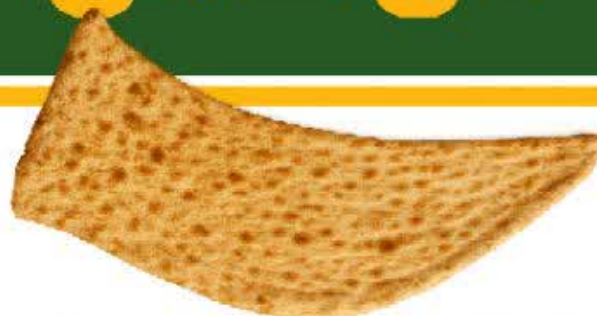




نان کامل



نان کامل نسبت به نان‌های تهیه شده
با آرد سفید ارزش تغذیه‌ای بالاتری دارد



آرد کامل آردی است که از تمامی اجزای دانه گندم
(اندوسپرم، سبوس و جوانه یا گیاهک)
پس از پوست‌گیری اولیه تهیه می‌شود



از آردی تهیه می‌شود که کمتر از ۲٪ سبوس
گیری شده باشد



فیبر موجود در نان کامل باعث بهبود عملکرد دستگاه
گوارش، کاهش کلسترول LDL و کنترل قند خون می‌شود



rec.behdasht.gov.ir