

(نان و سلامت)

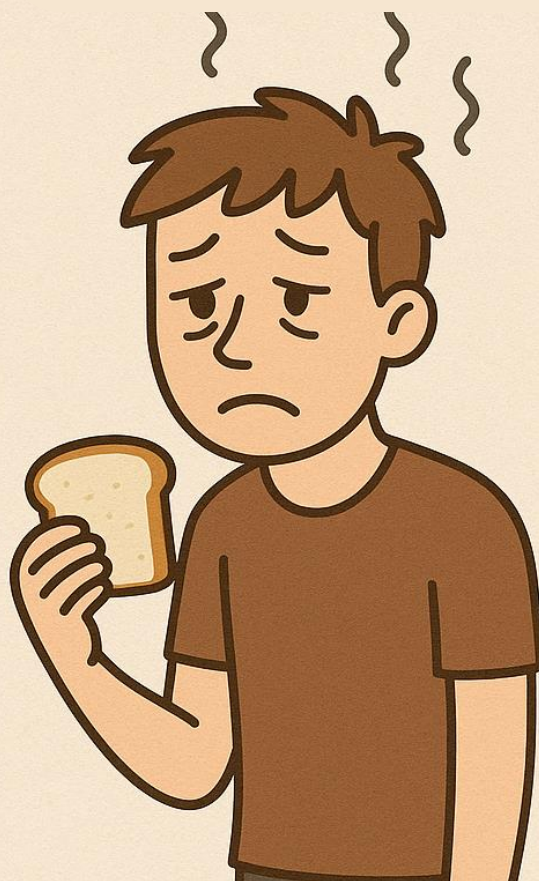
نان کامل:

- ✓ انرژی پایدار
- ✓ تقویت میکروبیوم روده
- ✓ جلوگیری از التهاب مزمن
- ✓ کنترل بهتر فشار خون
- ✓ ثبات انسولین



نان سفید:

- ✓ افت قند خون و خستگی
- ✓ اختلال در تعادل باکتری های روده
- ✓ گرسنگی سریع
- ✓ بدون مواد مغذی حیاتی
- ✓ نوسانات شدید و ناگهانی قند خون



شبکه بهداشت و درمان شهرستان ملارد

واحد بهبود تغذیه جامعه

پائیز ۱۴۰۴