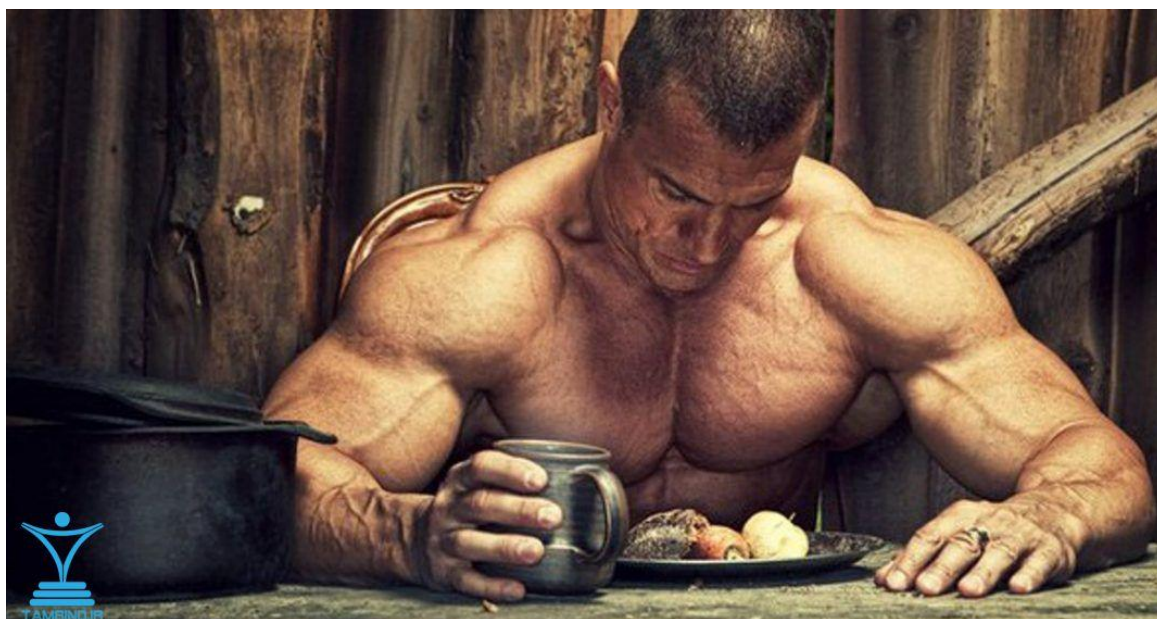


## آیا مصرف نان برای بدنسازی مفید است یا مضر!



آیا به عنوان یک بدنساز باید نان را مصرف کرد؟ جواب خیلی کوتاه مثبت است. اما باید نکاتی را در نظر داشت. نان شهرت بدی دارد. حالا دنبال مقصر نمی‌گردم (این کار را بعداً انجام می‌دهم!) اما مصرف نان درست فهمیده نشده است. حقیقتش را بخواهید نان راه آسانی است تا به طیف گسترده‌ای از مواد مغذی دسترسی پیدا کنید. شما فقط باید نان درست را انتخاب کنید. نان یک غذای به شدت پیچیده است. خواص نان (مثل: ارزش غذایی، شاخص قندی و پروبیوتیک) آن نه تنها با ترکیباتش تغییر می‌کند بلکه اینکه چطور آماده شود، چطور پخته شود و چطور مصرف شود هم روی این خواص اثر می‌گذارد.



### و اما مقصر



دقیقاً به یاد دارم ۵ سال پیش بود که کتاب چاقی گندمی نوشته ویلیام دیویس منتشر شد که کلی جنجال به پا کرد. در این کتاب دیویس مدعی شده بود که نان‌های امروزی پروتئینی به نام گلیادین (یکی از پروتئین‌های تشکیل دهنده گلوتن) دارند که خاصیت اعتیادآوری دارد که آدم‌های معمولی را تبدیل به زامبی نان می‌کند! یعنی باید مرتب نان

مصرف کنند!!

او همچنین مدعی شده بود که آمیلوپکتین (نوعی گلوکز است) که در گندم وجود دارد متفاوت با آمیلوپکتین موجود در سیب زمینی و سایر سبزیجات است. به نقل از دیویس این آمیلوپکتین به سرعت تبدیل به **قند خون** می‌شود و باعث ایجاد دیابت نوع ۲ می‌شود.

و اما حقیقت این است که این ادعاها هرگز در هیچ آزمایشی به اثبات نرسید و فقط تبدیل به ادعاهایی روی کاغذ شد که البته برای آقای دیویس به واسطه فروش خوب کتابش ثروت قابل توجهی را رقم زد. (قابل توجه دوستان مترجم اگر به دنبال بدست آوردن سود خوب هستید بروید و این کتاب سراسر یاوه را ترجمه کنید). از طرف دیگر بدن بخش خیلی کمی از گلیادین این پروتئین اعتیادآور را جذب می‌کند. اگر قرار به اعتیادآوری یک ماده باشد باید از فردا خوردن قهوه و چای را هم قطع کنیم! اگر هم مردم نان می‌خورند چون مزه خوبی دارد (من برم سر کوچه یک بربری بگیرم)!

در مورد آمیلوپکتین هم مقدار و نوع این ماده در سایر کربوهیدرات‌ها هیچ فرقی با هم ندارند!

مشکل اینجاست که عده‌ای از ژورنالیست‌های داخلی هم بدون توجه به اینکه آیا این ادعاها درست است یا نه به سرعت شروع به چاپ این مطالب کردند بدون توجه به اینکه خوانندگان چیزی را که شما می‌نویسید باور می‌کنند و نتیجه این شد که در طی این ۵ سال، نان و بدنسازی شده‌اند کان هو جن و بسم ...

بهتر است در ترجمه علوم کمی دقت به خرج بدهیم و مسئولانه رفتار کنیم.

## قانون ۵۰ به ۱ را رعایت کنید

وقتی نان می‌خرید (البته نه از ناوایی!) مطمئن شوید که به ازای هر ۵۰ کالری در هر تکه یک گرم فیبر وجود دارد.



گول کلمه نان کامل را نخورید. نان گندم از آرد گندم درست شده است که نام دیگری برای آرد سفید است. این آردی است که خالی از فیبر و سایر مواد مغذی شده است. به دنبال نانی بگردید که کلمه ۱۰۰٪ آرد کامل در آن به کار رفته باشد.

به دنبال نان با شاخص قندی پایین بروید.

درست است که خود نان شاخص قندی به نسبت بالایی دارد اما بالاتر از خیلی مواد غذایی دیگر نیست ولی اگر

خیلی از این شاخص ترس دارید بهتر است نانی را که در فریزر گذاشته‌اید برشته کنید تا این شاخص قندی پایین بیاید. برشته کردن باعث می‌شود تا ساختار مولکولی نان به هم بخورد و دیگر نیازی به نگرانی نیست.

به یاد داشته باشید برای درست کردن نان فقط ۴ ترکیب نیاز است نه بیشتر

در یک جهان کامل شما روی بسته‌های نان فقط ۴ ترکیب را می‌بینید: آرد، مخمر، آب و نمک. البته شکر را هم می‌توان زیر سبیلی رد کرد چرا که همین شکر است که به خورد مخمر می‌رود و باعث باد کردن نان می‌شود.

متأسفانه تولیدکنندگان بی‌انصاف اغلب ماده‌ای به نام پایدارکننده (آزودیکربن‌آمید) را در نان استفاده می‌کنند. پس هر چقدر این ترکیبات کمتر باشند بهتر است.



فرایند تولید آرد همه چیز را خراب کرده است

۸۰۰ سال قبل از میلاد مسیح در بین النهرین بود که گندم را بین دو سنگ قرار می‌دادند و این سنگ‌ها را بوسیله حیوانات می‌چرخاندند و آرد را تولید می‌کردند.

نانی که از این آرد تشکیل می‌شد پر از ناخالصی بود و وقتی آن را مصرف می‌کردید عملیات هضم و جذب آن طول می‌کشید. با ورود به عصر جدید صنعتی فرایند تولید آرد آنقدر جلو رفت که حتی سیوس را نیز از آرد حذف کردند و نتیجه شد نانی که با سرعت بسیار زیادی جذب بدن می‌شد.



اگر بتوانید آردی که به شیوه‌های سنتی تولید می‌شود را پیدا کنید خیلی خوب است اما نگران نباشید همین نان‌های امروزی را اگر با کلی مخلفات مصرف کنید سرعت هضم آنها را به شدت کاهش می‌دهید.



زیاد به گلوتن اهمیت ندهید

هیچ مدرک علمی موجود نیست تا نشان بدهد رژیم‌های بدون گلوتن عملکرد بهتری دارند اما با این وجود این هم یکی از ترندهای روز بین بدنسازان شده است.

بله این نان‌ها گلوتن ندارند اما حاوی: آرد برنج، سیب زمینی، نشاسته تاپیوکا هستند. تنها در صورتی که مبتلا به سلیاک هستید سراغ مصرف این نوع نان‌ها بروید.

نان جو و گندم سیاه هم خوب هستند

نان جو دو برابر نان گندم پروتئین دارد و به کندی هضم می‌شود. مزه خیلی خوبی دارد. نان گندم سیاه نیز باعث افزایش حساسیت به انسولین می‌شود که باعث کاهش گرسنگی می‌شود.

**خود را برای نان بنفش آماده کنید**

دانشمندان همینک روی نانی کار می‌کنند که حاوی آنتوسیانین است (ترکیبی بنفش رنگ و گیاهی) که باعث افزایش حساسیت به انسولین می‌شود و البته با سرطان نیز مبارزه می‌کند.



این نان‌ها هم‌ینک به صورت محدود تولید می‌شوند ولی هنوز پای آنها به کشور باز نشده است. اگر وارد شد  
به شما هم خبر می‌دهیم!