

نان کامل، نان سوس دار

نان کندم و جو

بارفیسر و سوس

تألیف

دکتر محمد دریایی

متخصص علوم زیستی و گیاهان دارویی

سرسنانه	دریایی، محمد - ۱۳۳۰، مؤلف.
عنوان و نام پدیدآورنده	نان کامل، نان سیوس دار (نان گندم و جو یا فیبر و سیوس): تألیف: محمد، دریایی.
مشخصات نشر	تهران: سبحان نور، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	۳۵۲ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س. م. - جدول، اطلس رنگی.
شابک	۷۰۰۰ ریال : ۸-۳۸-۲۷۴۵-۹۶۴-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	فیا.
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	؟؟؟....
شناسه افزوده	--
رده بندی کنگره	؟؟؟....
رده بندی دیویی	؟؟؟....
نمارة کتاب شناسی	؟؟؟....



- نان کامل، نان سیوس دار (نان گندم و جو یا فیبر و سیوس)
- تألیف: دکتر محمد دریایی
- ناشر: انتشارات سبحان نور
- نوبت و سال چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۰
- شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه
- صفحه آرایي: آرساكو
- طرح جلد: احمد آقا قلی زاده
- ليتوگرافي، چاپ، صحافی: مشعر
- قيمت: ۷۰۰۰ تومان
- شابک : ۸-۳۸-۲۷۴۵-۹۶۴-۹۷۸

کلیه حقوق محفوظ و در اختیار مؤلف می باشد و نقل مطالب با ذکر منبع، آزاد است.

« مرکز نشر و فروش »

انتشارات سبحان نور: تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - کوچه بهشت آیین - پلاک ۸
تلفن: ۶۶۹۵۰۸۷۱ - ۶۶۴۸۱۶۴۱

« مرکز بخش و فروش »

۱) کتابفروشی نسل نیکان: تهران - میدان انقلاب - خیابان جلالزاده شمالی - بالاتر از تقاطع نصرت - پلاک ۳۱۵
تلفن: ۶۶۹۱۶۵۹۴

۲) انتشارات ال طه: قم - خیابان انقلاب (چهار مردان) - کوچه ۲۴ - پلاک ۸۴ • صندوق پستی: ۳۷۱۵۷-۱۵۸
تلفن: ۷۷۵۵۳۰۳ - ۷۷۰۲۲۱ (۰۲۵۱) • همراه: ۰۹۱۲ ۳۳۱۵ ۵۵۱ - ۰۹۱۲ ۳۵۱ ۸۸۱۲

فهرست مطالب



مقدمه	نان، نماد برکت الهی.....	۹
فصل ۱	نان سبوس دار گندم و جو.....	۲۳
فصل ۲	گندم و فرآورده‌های آن.....	۵۳
فصل ۳	قداست گندم در فرهنگ و سنت غذایی ایرانی‌ها.....	۷۹
فصل ۴	نان سبوس دار در احادیث و روایات اسلامی.....	۹۳
فصل ۵	بهترین نان.....	۱۰۷
فصل ۶	اعترافات غربی‌ها به ارزش نان سبوس دار.....	۱۱۹
فصل ۷	نقش ریزمغذی‌ها در بهبود ارزش تغذیه‌ای نان.....	۱۵۱
فصل ۸	نقش نان در تغذیه انسان به مثابه یک ضرورت حیاتی.....	۱۸۹
فصل ۹	فن آوری کیفیت پخت نان.....	۲۲۷
فصل ۱۰	نان در فرهنگ عمومی.....	۲۳۷
فصل ۱۱	انواع نان فانتزی.....	۲۶۹
فصل ۱۲	خلاصه و جمع‌بندی.....	۲۸۹
فهرست تفصیلی مطالب.....		۲۹۵
فهرست منابع.....		۳۰۹
نمایه.....		۳۱۳
اطلس رنگی.....		۳۳۷

هو الرزاق الكريم

نان، نماد برکت الهی

«نان» و دیگر فراورده‌های آردی در طول تاریخ زیستی بشر، نقش تعیین کننده‌ای داشته و بشر از بدو پیدایش، ناچار به تهیه مواد غذایی جهت ادامه نسل بوده است.

در بین مواد غذایی، «نان» همواره به عنوان اصلی‌ترین ماده غذایی مطرح است و غذای اصلی و پایه مردم بسیاری از کشورهای جهان را تشکیل می‌دهد. روزانه قسمت اعظم انرژی، پروتئین، املاح و ویتامین‌های گروه B مورد نیاز بدن از «نان» تأمین می‌شود.

نان در بین مردم کشور ما از احترام و جایگاه خاصی برخوردار می‌باشد. روایات متعددی از پیامبر ﷺ و ائمه علیهم السلام در مورد احترام به نان وجود دارد که نشان‌دهنده اهمیت آن به شمار می‌رود. در فرهنگ و ادب مردم ایران نیز نان جایگاه رفیع و خاصی دارد، به طوری که از نان به عنوان برکت خداوند یاد شده و در گرامیداشت آن، قصور را جایز ندانسته‌اند.

نان حدود ۷۵-۷۰ درصد غذای مردم کشور ما را تشکیل می‌دهد و در کل کشور، بیش از ۸۰ درصد کل مزارع متعلق به گندم و جو می‌باشد. بر اساس بررسی‌های *FAO*^۱ در اواخر دهه هفتاد، مردم خاورمیانه حدود ۷۰ درصد انرژی مورد نیازشان را از نان و سایر غذاهایی که از گندم و آرد تهیه می‌شوند، به دست می‌آورند.

گرچه با پیشرفت علم و صنعت و فراوانی سایر مواد غذایی، میزان مصرف نان در کشورهای پیشرفته افزایش نیافته است، اما در کشورهای فقیر و رو به توسعه هنوز غذای عمده، «نان» است که به عنوان ماده اصلی تغذیه و تأمین کننده بخش مهمی از سبد غذایی محسوب می‌شود.

«نان» به عنوان اصلی‌ترین ماده غذایی اکثریت جامعه، بیشترین نقش را در کسب انرژی دارد. همچنین مواد معدنی مورد نیاز بدن از قبیل کلسیم، آهن و ویتامین‌های گروه B نیز از طریق «نان» تأمین می‌شود. ترکیب شیمیایی نان در مقایسه با منابع دیگر چون گوشت و شیر در جدول مقابل آمده است. با توجه به میزان مصرف نان در کشور، بدیهی است که بیشترین انرژی مردم در بین مواد غذایی، از طریق نان به دست می‌آید.

اینک با توجه به اهمیت روزافزون نان و بر اساس این نگرش ضروری به ارزش غذایی نان، ببینیم کدام نان مورد تأیید طب سنتی، طب قرآن و اهل بیت علیهم‌السلام و طب نوین است؟

تمام منابع تغذیه در طب‌های یادشده، بر نان کامل یعنی نانی که حاوی فیبر و سبوس است، توصیه و تأکید داشته و دارند. امروزه بر کسی پوشیده نیست که بسیاری از املاح معدنی و ویتامین‌های ضروری، در لایه و پوسته‌های بیرونی

1. Food & Agricultural Organization (FAO)

مقایسه انرژی و بعضی از ترکیبات نان (متوسط نان‌های ایرانی) با گوشت و شیر در ۱۰۰ گرم خوراکی

ترکیب شیمیایی									
آهن (mg)	فسفر (mg)	کلسیم (mg)	نیاسین (Vit. B ₃) (mg)	ریبوفلاوین (Vit. B ₂) (mg)	تیامین (Vit. B ₁) (mg)	فیبر (gr)	پروتئین (gr)	انرژی (kcal)	منبع غذایی
۶/۲	—	۵۱/۵	۲۸۰	۰/۰۳	۰/۲۴	۱/۱۶	۸/۷	۲۷۲	نان
۳/۰	۱۷۱	۹/۱۰	۶/۷۰	۰/۲۱	۰/۰۷	—	۲۰/۲	۱۲۵	گوشت گاو
۰/۲۱	۹۹	۱۳۶	۰/۱۴	۰/۱۸	۰/۱۲	—	۳/۴۶	۵۷	شیر

حبوبات، به‌ویژه گندم و جو نهفته است، مواد شفاف‌بخشی به نام «فیبر» (در سبوس گندم و الیاف گیاهی سایر گیاهان)، پس از هضم مواد غذایی، از آنها آزاد شده، به کبد کمک می‌کند که با توانایی بیشتری کلسترول مضر و مواد زیانمند را دفع کند، گویی نقش فیبر، به‌عنوان عامل لایروبی و پاکسازی دستگاه گوارش به‌ویژه روده بزرگ است. به‌علاوه، عامل محرک ایجاد حرکات دودی روده‌ها (پریستالتیسم) بوده که مواد دفعی را به جلو می‌راند که مجموع این ویژگی‌ها، اهمیت مواد فیبری و الیاف گیاهی در پیشگیری از یبوست و عوارض ناشی از آن را دوچندان می‌کند.

دکتر جerald فریدمن، دستیار پروفیسور متخصص معده و روده در دانشکده پزشکی Mount Sinai^۱ در نیویورک می‌گوید:

«اگر الیاف و فیبر در یک دوره طولانی مصرف شود، می‌تواند برخی از الگوهای غیرطبیعی روده را که در ناراحتی‌های روده رایج هستند، به طور قطع تصحیح کند».

او همچنین می‌گوید:

«الیاف و فیبر می‌توانند انقباضات روده را در شرایط یبوست و اسهال تنظیم کند».

اگر مشکل اصلی روده اسهال باشد، بهترین درمان آن سبوس است، این تز را دکتر و. گرانٹ تامپسون، یک متخصص معده و روده و پروفیسور دانشگاه اوتاوا، ارایه داده است. او می‌گوید:

«این ماده، ارزان و مطمئن است».

او در ادامه می‌گوید:

«سبوس می‌تواند مدفوع را جامد کند و عملکرد روده را به طور کلی بهبود بخشد».

وی پیشنهاد می‌کند که یک قاشق غذاخوری سبوس گندم، سه وعده در روز و به مدت دو تا سه ماه تا زمان بند آمدن اسهال، مصرف شود. به گفته او، «بهترین راه حل این بیماری، همین است».

متأسفانه، مشکل اساسی امروز بشر در امر تغذیه به دو پدیده حیاتی بستگی دارد؛ نخست خوب‌نجویدن غذا، دوم یبوست که «ام‌الأمراض» یا ریشه همه اختلالات و بیماری‌هاست.

اگر غذا خوب و آرام جویده شود و با بزاق و آنزیم‌های دهان مخلوط شود و مواد غذایی هم حاوی فیبر و الیاف کافی باشد و در میان غذا خوردن مایعات و به‌ویژه آب آشامیده نشود، نه چاقی، نه سوءهاضمه و نه یبوست، هیچ‌یک به وجود نمی‌آید.

بنابر این اگر مشکل یبوست یا اسهال دارید، سعی کنید مواد فیبری بیشتری را از جمله سبوس گندم بخورید. اگر احساس می‌کنید که نسبت به آن حساسیت دارید، سبوس برنج، جایگزین بهتری است که واکنشی ایجاد نمی‌کند.

در غرب و آثار مکتوب قدیمی پزشکی غربی، توصیه‌هایی در مورد مواد غذایی فیبردار و حاوی الیاف دیده نمی‌شود، اما در طب سنتی ایرانی و طب

اسلامی بر مصرف سبزیجات، میوه و مواد فیبردار مانند حبوبات به‌ویژه گندم و جو و چاودار و جوی دوسر (یولاف) تأکید فراوان شده است که در بخشی از همین کتاب به آن اشاره شده است.

اختلال و بیماری دیورتیکولیت^۱، منحصر به فرهنگ غربی است و اکنون یکی از شایع‌ترین اختلالات روده در مردم غرب است، به‌طوری‌که در یک‌سوم تا یک‌دوم افراد بالای ۶۰ سال بروز می‌کند و بسیاری از این افراد از وجودش آگاه نیستند.

افزون بر این، در حدود ۱۰٪ آنها، این اختلال شدت می‌گیرد و موجب تورم دردناک، انقباضات شدید، درد پایین شکم، یبوست یا اسهال می‌شود. با این همه، دو اجتماعات ابتدایی‌تری مثل دهکده‌های آفریقایی، که عادت غذایی غربی‌ها را تقلید نکرده‌اند و هنوز مانند اجداد خود تغذیه می‌کنند، این اختلال نادر است.

خوراکی‌های پر از مواد فیبر به‌ویژه سبوس، کلیدی برای مبارزه با این بیماری به حساب می‌آیند. در واقع درمان یبوست به‌خودی‌خود به مبارزه با دیورتیکولیت کمک می‌کند، زیرا فشاری که به هنگام دفع به روده وارد می‌شود، باعث زیاد شدن این کیسه‌ها در دیواره مایه‌چۀ روده فرد مبتلا به یبوست می‌شود.

یک عقیده کاملاً جدید

نزدیک به پنجاه سال پزشکان، بیماری «دیورتیکولیت» را با یک رژیم غذایی کم‌فیبر درمان می‌کردند. نظر آنها این بود که «خوراکی‌های زیر، روده

1. Diverticulitis

دیورتیکولیت یعنی وجود چندین برآمدگی یا جیب کوچک در نواحی سست دیواره روده بزرگ

دکتر نیل اس. پینتر^۱، جراح بیمارستان منورهاوس^۲ در لندن، که به تغییر این نظریه کمک کرد، می‌گوید که این نظریه انحرافی بود، زیرا درمان‌کننده نبود و باعث بروز و تشدید بیماری نیز می‌شد. دکتر پینتر پژوهش خود را در سال ۱۹۷۲ در مجله پزشکی انگلیس به چاپ رسانید. این مقاله حاکی از آن بود که بروز دیورتیکولیت ناشی از کمبود مواد فیبردار در رژیم غذایی است. او هفتاد فرد مبتلا به این اختلال را تحت رژیم غذایی پر از مواد فیبردار قرار داد و بیست و دو ماه آنها را تحت نظر گرفت. پس از این مدت، علایم درد، تهوع، نفخ، یبوست و غیره، که همراه این بیماری بود، در ۸۹ درصد آنها یا بسیار کاهش یافت و یا ناپدید شد. عمل دفع به حالت طبیعی بازگشت و همگی آنها به‌غیر از معدودی، استفاده از ملین را کنار گذاشتند.

آنها چه خوردند؟ نان گندم صددرصد سبوس‌دار، غلات پر از مواد فیبری، مقدار زیادی میوه و سبزی.

اعتدال در تغذیه صحیح، شاخص سلامت فراگیر

نقش کلیدی نان سبوس‌دار در تضمین سلامت فراگیر انکارناپذیر است و اگر ضروری‌ترین ارکان سلامت که نان کامل است، اصلاح و تأمین گردد، بسیاری از اختلالات و بیماری‌های صعب‌العلاج مانند سرطان، پارکینسون^۳، MS^۴، آلزایمر و ده‌ها بیماری دیگر، پیشگیری و حتی درمان می‌شود. بنابراین

-
1. Neil S. Painter
 2. Manor House
 3. Parkinson (رعشه)
 4. Multiple Sclerosis (MS)
-

تغذیه و غذاخوردن صحیح را دست کم نگیریم؛ «غذا خوردن» حادثه پیش پا افتاده‌ای نیست که فقط روی میلیاردها سلولی که بدن را تشکیل می‌دهند، برای تأمین و استمرار حیات ما، اثر می‌گذارد. از قرن‌ها پیش، تغذیه به عنوان یک دانش بسیار مهم در جهان مطرح گردیده است و دانشمندان برای پی‌بردن به اسرار آثار غذاها در بدن، مطالعات و تحقیقات وسیعی انجام داده‌اند و عموم محققان و دانشمندان به رژیم‌های غذایی به عنوان عامل اصلی، که در سلامت و حیات و ممات انسان بالاترین اثر را دارد، توجه خاصی مبذول داشته‌اند و مسلم شده است که روش صحیح و متعادل و مناسب تغذیه در سلامت و طول عمر انسان آثار قطعی دارد و با پیشگیری از بیماری‌ها، انسان را از توسل به داروهای شیمیایی که عوارض جانبی دارند، بی‌نیاز می‌سازد.

تحقیقات جدید علمی نشان داده است که مواد غذایی، سلامت و قدرت و توانایی بدن انسان را تأمین می‌کند و موجب می‌شود که سیستم دفاع طبیعی بدن ما، با قدرت و نیرومندی، با ناراحتی‌ها مبارزه کند و ما را در مقابل بیماری‌ها مصون نگه دارد. برعکس، عدم تعادل در خوردن غذا، پرخوری یا داشتن رژیم‌های غذایی نامناسب، موجب بیماری و ناتوانی بدن انسان می‌شود.

خوراک و تغذیه صحیح می‌تواند موجب سرعت بخشیدن به کارهای مغزی و بالا بردن فرح و شادی ما شود و با تقویت و تأمین انرژی، باعث گردد که سریع‌تر فکر کنیم و کارهایمان را منظم‌تر و بهتر انجام دهیم.

تغذیه سالم مسلماً می‌تواند همانند داروهای آرام‌بخش، موجب آرامش انسان شود. بدون آن که آثار ناسالم داروهای شیمیایی آرام‌بخش را داشته باشد. برعکس، تغذیه ناسالم و نامتعادل قطعاً موجب اختلال در تمرکز می‌شود و ناراحتی‌هایی مانند سرگیجه ایجاد می‌کند.

تغذیه ناسالم و نامتعادل به بروز حمله‌های خاموش و بی‌سروصدای تدریجی آرتروز، که موجب فرسایش مفاصل و کُند کردن جریان خون در شریان‌ها می‌شود، یاری می‌رساند. ولی برعکس، غذای متعادل و مناسب می‌تواند حتی آسیب‌های وارده به مفاصل را ترمیم کند.

انواع غذاها و خوراکی‌های نامناسب که مصرف می‌کنیم، ممکن است در تغییر وضع شیمیایی مغز اثر گذارد و در سنین جوانی، بدن ما را قربانی اثرات کشنده بیماری‌هایی نظیر *MS*، یا در پیری دچار رعشه و بیماری پارکینسون کند.

خوراکی نامناسب ممکن است عامل افزایش فعالیت‌های مضر ناخواسته در باخل سلول‌های بدن گردد و سال‌ها بعد منتهی به رشد سرطانی سلول‌ها شود.

غذاهای مناسب و خوب، برعکس، می‌توانند مواد مفیدی را در بدن رها سازند که موجب انهدام عوامل شیمیایی سرطان‌زا شوند و حتی در مواردی که رشد غیرعادی سلول‌ها در قسمتی از بدن، به نشانه سرطانی شدن، آغاز شده باشد، موجب توقف رشد و حرکت سلول‌ها به سوی سرطانی شدن و همچنین کوچک شدن تومورها شود.

به طور خلاصه رژیم غذایی مناسب می‌تواند:

- ۱- مانع کدر شدن عدسی چشم و ایجاد بیماری کاتاراکت (یا آب‌مروارید) در سنین سالخوردگی شود.
- ۲- می‌تواند مجاری تنفسی را پاک و باز نگه‌دارد و موجب شود که تنفس به راحتی انجام شود.

۳- می‌تواند موجب تقویت و نیز جوان نگه‌داشتن تارهای موئین موجود در لوله‌های برونش و ریه شود و از تنگی نفس و برونشیت‌های مزمن جلوگیری کند.

۴- مواد غذایی نامناسب ممکن است موجب تشدید عوارض روماتیسم و دردهای مفاصل شود، اما برعکس، انتخاب غذاهای مناسب باعث تسکین درد و رفع التهاب و درد مفاصل می‌شود.

۵- خوراکی‌های نامناسب و نامتعادل می‌تواند موجب تحریک و تشدید سردرد و بیماری‌آسم شود، اما در صورت انتخاب غذاهای مناسب و صحیح، می‌توان از بروز این ناراحتی‌ها پیشگیری یا به کاهش شدت آنها کمک کرد.

۶- غذای مناسب ممکن است موجب رفع سرخی و خارش و التهاب و دردهای بیماری‌جلدی پسوریازیس^۱ (داءالصف) شود.

۷- غذای مناسب می‌تواند موجب تحریک بدن برای ساختن مواد مفید طبیعی و مادهٔ مفید اینترفرون^۲ برای رفع عفونت‌ها شود.

۸- مواد خوراکی مناسب ممکن است مانند آنتی‌بیوتیک‌های قوی، با قدرت به باکتری‌ها و میکروب‌ها حمله کند، بدون این‌که عوارض جانبی انواع آنتی‌بیوتیک‌های شیمیایی مصنوعی را داشته باشد.

۹- خوراکی‌های مناسب می‌تواند موجب رفع اسهال نوزادان و کودکان و رفع یبوست بزرگسالان شود.

۱۰- رژیم غذایی مناسب می‌تواند به رفع سرماخوردگی و نزله و تب یونجه کمک کند.

1. Psoriasis

2. Interferon

در مورد بیماری‌های قلبی، رژیم غذایی مناسب در رتبه نخست قرار دارد. غذاهای نامناسب ممکن است موجب فرآیند نامناسب و ویران‌کننده‌ای شود که در نتیجه آن، رگ‌های خونی تصلب یابد و سفت و باریک شود، لخته خونی تشکیل دهد و زمینه را برای حمله‌های قلبی و احیاناً مرگ بیمار فراهم آورد. برعکس، رژیم غذایی مناسب می‌تواند مواد شیمیایی مفیدی در جریان خون وارد سازد که با دشمنان رگ‌های خونی مبارزه کند و رسوبات تصلب‌زایی را که در دیواره داخلی رگ‌ها ایجاد شده و موجب تنگ شدن و سخت شدن آن می‌گردد، حل کرده و مجاری رگ‌ها را باز کند و کلسترول مضر یعنی *LDL* را کاهش دهد.

خوراکی‌ها و رژیم غذایی مناسب می‌توانند موجب تحریک ترشح انسولین و کنترل قند خون شوند و غذای مناسب می‌تواند موجب تأمین هورمون‌های لازم برای انعطاف‌پذیری و استراحت دیواره رگ‌های خونی و کاهش فشار خون گردد.

مواد غذایی مناسب دارای انواع ویتامین‌های B ممکن است به پیشگیری از حمله‌های قلبی کمک کند و سرانجام، رژیم غذایی مناسب و متعادل از فرسایش سریع بدن و مآلاً از پیری زودرس جلوگیری می‌کند.

پس بهتر است که برای غذا تعریف جدیدی معرفی شود، به این شکل: غذای مناسب، دارویی قوی و مؤثر است، دارویی که ممکن است برای پیشگیری و مبارزه با انواع بیماری‌ها، برای رفع افسردگی و ایجاد فرح و شادی و انرژی فیزیکی و هوشیاری، به‌کار برده شود؛ به بیان روشن‌تر، دارویی است که پیام‌آور سلامت انسان‌ها در قرن بیست و یکم خواهد بود.

البته توجه شود که منظور از رژیم غذایی، فقط توصیه‌هایی برای خوردن

انواعی از غذاها نیست، بلکه در مواردی ممکن است توصیه‌هایی برای نخوردن انواعی از خوراکی‌ها باشد، یا برای مدتی امساک یا خوردن فقط میوه و آب سبزی‌ها برای رفع ناراحتی خاصی توصیه شود. در این مقدمه، قبل از ادامه کلام لازم می‌دانم که دربارهٔ فلسفه بنیادی حالت سلامت و بیماری، که در حال حاضر در محافل دانشمندان به آن توجه می‌شود، مطالبی به اختصار بیان شود.

سلامت، به تعبیری، جلوه‌ای است از تعادل، یعنی انعکاسی است از تعادل و اعتدال در جوانب مختلف زندگی، تعادل در خوردن، تعادل در کارکردن، تعادل در حرف زدن، تعادل در بیدار و خواب بودن و غیره؛ و اگر در هر یک از جوانب زندگی اختلال و عدم تعادلی رخ دهد، تا حدودی و به درجاتی، در سایر جنبه‌ها اثر می‌گذارد.

از این رو، سلامت کامل در گرو اعتدال و اصلاح الگوی تغذیه بوده و «نان کامل»، شاخص سلامت فراگیر و تضمین جامعه سالم است. بنابراین برای پیشگیری از بیشتر بیماری‌ها و اختلالات گوارشی، قلبی - عروقی، یبوست، هموروئید و پاکسازی کولون و جلوگیری از سرطان‌های روده و سیستم گوارش، «نان کامل»، نان سبوس‌دار گندم و جو را که در آن فیبرها، سبوس و الیاف گیاهی وجود دارد، مصرف کنید.

برای درمان ریزش مو، جوش‌های صورت و لطافت پوست، از نان سبوس‌دار استفاده کنید، تا گرفتار داروهای شیمیایی و گسترش دامنهٔ زیان‌بار عوارض بیماری‌های گوناگون نشوید.

آرد سفید، برنج سفید، قند و شکر سفید، نمک زیاد و روغن‌های نباتی جامد، دشمن سلامت بهداشت عمومی است؛ اجتناب از عوامل کاهنده

طول عمر و عافیت، یک واجب شرعی و یک ضرورت ملی است. انتظار می‌رود مسئولان و مدیران نظام نیز در این خیزش فرهنگی، گامی فرا پیش نهند.

در پایان، از مدیریت محترم نان سحر به‌خاطر تصاویر زیبای نان‌های فانتزی و توضیحات آن و همه عزیزان و دست‌اندرکاران تولید نان کامل و سبوس‌دار تشکر و قدردانی می‌شود.

محمد دریایی

۱۳۹۰/۸/۱۳

* * *