

سبوس (خواص و کاربردها)

شیرین رشنوئی
امیر بهرامی



انتشارات هاویر

۱۳۹۷

سرشناسه	رشنوئی، شیرین، ۱۳۵۳
عنوان و نام پدیدآور	سبوس (خواص و کاربردها) / شیرین رشنوئی، امیر بهرامی
مشخصات نشر	خرم‌آباد، هاویر: ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری	۸۲ ص، مصور، جدول
شابک	ISBN:978-600-98555-4-4
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	کتاب‌نامه ۷۹-۸۲
موضوع	سبوس
موضوع	Bran
موضوع	سبوس -- تأثیر تغذیه
موضوع	Bran -- Nutritional aspects
شناخت سرده	بهرامی، امیر ۱۳۷۱
هبندی کمره	۱۳۹۷ س ۲ / TS ۲۱۵۹
ردیف دیو	۶۶۴/۷۲۵
شماره ثبت‌شناسی ملی	۵۲۳۳۹۵۶



انتشارات هاویر

سبوس

(خواص و کاربردها)

نویسنده:

شیرین رشنوئی

امیر بهرامی

ناشر: انتشارات هاویر؛ همراه: ۰۹۱۶۹۷۰۰۴۰۶

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه، چاپ اول ۱۳۹۷

أمر رایانه‌ای و طرح جلد: سهمیه اسدزاده

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۵۵۵-۴-۴

بها: ۱۰۰۰۰۰ ریال

فهرست

عنوان	صفحه
مقدمه	۷
سبوس چیست؟	۹
تاریخچه مصرف سبوس در آرد	۱۱
غلات سبوس دار	۱۲
انواع غلات	۱۴
سبوس گندم	۱۸
مهم ترین خواص سبوس گندم و فواید دارویی آن	۲۱
خواص درمانی مهم سبوس گندم برای مو	۲۲
باورهای غلط	۲۳
سبوس برنج	۳۰
خواص سبوس برنج	۳۵
روغن سبوس برنج	۳۷
خواص تغذیه ای	۳۸
کاربردهای روغن سبوس برنج	۴۱
سبوس جو دو سر	۴۳

- ۵۱ انواع سبوس تخمیری
- ۵۱ سبوس گندم تخمیری
- ۵۱ سبوس برنج تخمیری
- ۵۳ سبوس جو دو سر تخمیری
- ۵۳ فرهنگ سازی در مصرف فرآورده های سبوس دار
- ۵۷ فرآورده های سبوس دار
- ۶۱ چه کسانی نباید نان سبوس دار بخورند؟
- ۶۳ تفاوت نان های سنتی و صنعتی سبوس دار
- ۶۴ ماکارونی سبوس دار
- ۶۶ خواص ماکارونی
- ۷۰ فواید ماکارونی سبوس دار
- ۷۲ کرانچی سبوس دار
- ۷۳ موارد استفاده کرانچی سبوس دار
- ۷۴ کاربرد سبوس در صنعت
- ۷۶ نتیجه گیری کلی
- ۷۹ منابع

مقدمه

سبوس^۱ یکی از غنی‌ترین منابع الیاف گیاهی (فیبر) مورد استفاده در برناها، غذای شمرده می‌شود. سبوس قسمت خارجی الیاف را تشکیل داده و آن قسمت از غلات است که دائماً در معرض آفتاب و هوا بوده و از تشعشع آن استفاد می‌کند. این بخش دارای مقادیر زیادی از ویتامین‌ها است. این الیاف، دارای بیشترین حجم مواد سلولزی و همی‌سلولزی هستند که مصرف آن موجب افزایش حجم مدفوع می‌شود. افزایش حجم مدفوع عامل اساسی مبارزه با یبوست، پیش‌ایست سرطان کولون است.

در گذشته بسیاری از پزشکان سبوس را ماده‌ای زائد و اضافی که موجب خراش روده بزرگ می‌شد، به حساب می‌آوردند. با پژوهش‌های جدید تا دو دهه گذشته فواید فراوان نان سبوس‌دار مشخص شد و سبوس به عنوان یک ماده طبی شناخته شد.

فیبرهای گیاهی به دو نوع محلول و نامحلول تقسیم می‌شوند. سبوس گندم جزء فیبرهای نامحلول محسوب می‌شود. سبوس ذرت و جو جزء فیبرهای محلول می‌باشند که تأثیر بسزایی در کاهش کلسترول خون دارد. توصیه می‌شود هنگام مصرف سبوس، آب‌میوه‌ها، روغن‌رینون و نوشیدن مایعات، به میزان زیادی استفاده گردد.

خواص مفید سبوس گندم و عدم آگاهی عمومی مردم از خواص این ماده با ارزش ما را بر آن داشت تا به اثرات مفید آن اشاره نماییم. کشور ایران از نظر سطح کشت برنج بخش زیادی را نسبت به دیگر کشتزارها به خود اختصاص داده است. با افزایش تولید برنج میزان سبوس برنج نیز افزایش می‌یابد که همین عامل سبب تحقیقاتی در این زمینه گردیده است.

یکی از مواد غذایی بسیار مهم؛ اما به ظاهر بی‌اهمیت سبوس است. این ماده غذایی نه دخی آن را معجزه سلامتی و جوانی می‌گویند در صنایع متعددی می‌تواند کاربرد داشته باشد و موارد مصرف آن نیز بسیار متنوع است، از لوازم آرایشی و بهداشتی در کشور ژاپن و تأثیرات مثبت روی پوست و مو بگیرید تا بیشکری از بیماری‌های صعب‌العلاج. گنجاندن مقداری سبوس در برنامه غذایی روزانه ما نه مستلزم هزینه گزافی است و نه آماده‌سازی و تدارک خاصی را می‌طلبد پس بیایید بیشتر درباره این پوسته کوچک؛ اما غنی بدانیم.