

**آیا می دانید؟**

**با مصرف « نان کامل » به سلامتی خود کمک می کنید.**

نان کامل از آرد کامل تهیه شده ، دارای جوانه گندم، سبوس و فیبر زیادی می باشد و فرایند تخمیر و پخت کامل را طی کرده است.  
نان کامل ارزش تغذیه ای ( پروتئین ، ویتامین ها و املاح معدنی ) بالاتری نسبت به نان سفید دارد.



**فواید مصرف نان کامل در مقایسه با نان سفید:**

- بهبود سلامت دستگاه گوارش
- پیشگیری از اضافه وزن و چاقی با کاهش اشتها و ایجاد حس سیری
- تنظیم قند خون و کاهش خطر ابتلا به دیابت
- کاهش چربی خون
- کاهش ابتلا به پرفشاری خون
- پیشگیری و بهبود بیماری کبد چرب
- کاهش خطر ابتلا به سرطان
- پیشگیری از کم خونی فقر آهن
- پیشگیری از یبوست



**نان کامل تیره تر از نان سفید می باشد .**

