



گندم

عوارض جانبی: در صورت مصرف درست به مقدار توصیه شده، هیچ عارضه جانبی مشاهده نشده است.

موارد منع مصرف: در بیماران مبتلا به انسداد روده و دردهای شکمی ناشناخته منع مصرف دارد.

مصرف در بارداری و شیردهی: مجاز است.

نکات قابل توجه:

۱- سبوس گندم دارای مواد معدنی و ویتامین های مهمی است، که با حذف از آرد مصرفی باعث کاهش کیفیت نان و سایر مواد غذایی متشکله از آن می گردد، افزایش پودر دینه برن به رژیم غذایی روزانه این کمبود را جبران می نماید. هر ۱۰۰ گرم پودر دینه برن شامل: پتاسیم (۱۳۹۰ میلی گرم)، منیزیم (۵۹۰ میلی گرم)، روی (۱۳/۳ میلی گرم)، فسفر (۲۴۰ میلی گرم)، ویتامین ای (۹/۱ میلی گرم)، ویتامین ب۱ (۰/۶۵ میلی گرم)، ویتامین ب۲ (۰/۵۱ میلی گرم)، نیکوتین آمید (۱۷/۷ میلی گرم)، ویتامین ب۶ (۲/۵ میلی گرم)، پنتوتنیک اسید (۲/۵ میلی گرم)، بیوتین (۰/۴۴ میلی گرم) و فولیک اسید (۰/۴ میلی گرم) می باشد.

۲- به دلیل کاهش مصرف مواد غذایی ناشی از کاهش اشتها، توصیه می شود از قرص ها و کپسول های مولتی ویتامین مینرال جهت جبران کمبود ویتامین ها و املاح استفاده شود.

۳- پودر دینه برن هرگز به صورت خشک مورد استفاده قرار نگیرد.

۴- از مصرف آن بلافاصله پیش از خواب خودداری شود.

۵- پیشنهاد می شود در رژیم های لاغری پیش از خوردن غذا، میوه، سبزیجات خام و یا سالاد بدون سس میل شود.

۶- به منظور ایجاد تعادل در سوخت و ساز انرژی و جهت به دست آوردن نتایج مناسب در رژیم های لاغری، پیاده روی و ورزش های سبک در برنامه روزانه لحاظ شود.

۷- در صورتی که از پودر دینه برن به عنوان کمک غذا در رژیم لاغری استفاده می شود، باید به کالری دریافتی از مایعات یا مواد غذایی همراه توجه داشت.

شرایط نگهداری:

- در دمای کم تر از ۳۰ درجه سانتی گراد، دور از نور و رطوبت و دسترس کودکان نگهداری شود.
 - پس از باز شدن بسته بندی، درب آن را محکم ببندید و ترجیحاً در یخچال نگهداری نمایید.
- (این فرآورده دارای شماره ثبت (IRC) از سازمان غذا و داروی وزارت محترم بهداشت است.)**

References:

- 1- Martindale, The Complete Drug Reference, (2014), Vol. 2, 1823
- 2- PDR for Herbal Medicines, Fourth Edition (2008), 886-88
- 3- Tyler E., Brady R., Robbers E.: Pharmacognosy, Philadelphia, (1988), 463
- 4- Goodman and Gilman's, The Pharmacological Basis of Therapeutics, (1985), 997
- 5- Heinerman J.: Fruits & Vegetables, USA, (1995), 55-6



سبوس گندم 250 g Wheat Bran
(Standardized on max %6 fat)

بسته بندی و شکل دارویی:

پودر در ساشه ۲۵۰ گرمی درون جعبه

موارد مصرف:

• ملین گیاهی

• کمک غذای مناسب در رژیم های لاغری

اجزا و مواد مؤثره: هر ساشه حاوی:

اثرات درمانی و فارماکولوژی:

دینه برن پوسته خارجی گندم است، که نرم و ضد عفونی شده است و هیچ نوع افزودنی ندارد. پوسته گندم حاوی ترکیبی از سلولز، همی سلولز، پروتئین، مواد معدنی و ویتامین هاست. دینه برن ملین گیاهی مؤثر و بی ضرر و سرشار از فیبر خوراکی غیر قابل جذب است، که در درمان و پیشگیری بی نظمی های مختلف حرکات دستگاه گوارش مانند یبوست، بیماری های دیورتیکول روده بزرگ و سندرم روده تحریک پذیر (IBS) مورد استفاده قرار می گیرد. دینه برن به علت دارا بودن درصد بالایی فیبر خوراکی غیر قابل جذب و کالری بسیار کمی که ایجاد می کند، با کاهش احساس گرسنگی، می تواند در رژیم های لاغری همراه با ورزش و فعالیت بدنی منظم، نتایج مطلوب ظاهر نماید. دینه برن علاوه بر جذب و نگهداری آب و افزایش حجم در روده، سموم را جذب و با افزایش فعالیت فیزیولوژیک روده، دفع مواد را تسهیل می کند.

دستور مصرف:

ترجیحاً، نیم ساعت قبل از هر وعده غذایی، دو تا سه قاشق غذاخوری پودر دینه برن همراه با شیر یا آب میوه (جهت صبحانه) و یا با دوغ، ماست، سالاد (جهت نهار یا شام) میل شود، همچنین همراه با انواع غذاها قابل مصرف است. در هر بار استفاده، مصرف ۲ لیوان آب یا سایر مایعات توصیه می شود.

توجه:

جهت بهبود سندرم روده تحریک پذیر (IBS) باید به مدت ۱۲ هفته مصرف ادامه یابد.

تداخلات دارویی:

- ممکن است باعث کاهش اثر برخی از داروها مانند دیگوکسین شود. برای جلوگیری از تداخل، داروهای خوراکی باید یک ساعت قبل و یا چهار ساعت بعد از مصرف پودر دینه برن، استفاده شوند.
- در صورت مصرف سایر داروها، با پزشک یا داروساز مشورت شود.