

# نان را محترم بشماریم ضایعات نان را کاهش دهیم

مهندس شیرین رستگاری  
متخصص صنایع غذایی

نان قدیمی ترین و با ارزش ترین یافته غذایی بشر، در تاریخ تغذیه جهان جایگاه ویژه و ممتازی دارد. سابقه تولید گندم به حدود ۸۰۰ سال قبل می‌رسد و در کتاب‌های مقدس ادیان نام نان تخمیر شده و نشده بارها آمده است. در ایران نیز نان از ارزش و احترام خاصی برخوردار بوده و آن را برکت خدا می‌دانند و دور ریختن آن را نوعی گناه تلقی می‌کنند. ایرانیان گندم را مایه حیات و نان را برکت زندگی و جلوه‌ای از ذات حق می‌دانند و اگر ببینند قطعه‌ای از نان بر روی زمین افتاده آن را مقدس دانسته و در محل مناسبی می‌گذارند.

نان به تنهایی بیش از ۵۰ درصد انرژی و پروتئین مورد نیاز جوامع شهری و روستایی کشور را تامین می‌نماید و به عنوان یک کالای اساسی و استراتژیک در سبد غذایی مردم اهمیت خاصی دارد.

دلیل اهمیت نان ترکیبات تغذیه‌ای آن، خصوصاً میزان انرژی بالا، ریز مغذی‌ها و ویتامین‌های گروه "ب" و پروتئین مرغوب آن به نام "گلوتن" می‌باشد. نان در دستگاه گوارش نقش بسیار مهمی دارد و به علت ساختار اسفنجی خود سطح بزرگی را اشغال نموده و به همین دلیل مواد غذایی که همراه با نان خورده می‌شود، به صورت جذب سطحی با یکدیگر پیوند برقرار نموده و شرایط لازم برای تجزیه و جذب مواد مورد نیاز بدن فراهم می‌گردد.

## اهمیت نان از نظر ساختار تغذیه‌ای

- ✓ دارای میزان انرژی و پروتئین بالا و بیشترین سهم در تامین ارزش‌های غذایی خانوار می‌باشد.
- ✓ دارای میزان ریز مغذی‌های معدنی و آلی ضروری برای حفظ سلامتی است.
- ✓ پروتئین مرغوب نان به نام "گلوتن" در شکل‌پذیری خمیر و حفظ ارزش‌های غذایی و بافت نان بسیار موثر است.
- ✓ نشاسته موجود در نان قبل از جذب در معده هیدرولیز گردیده و باعث تحریک حرکات دودی در روده می‌گردد.
- ✓ فیبرهای محلول و غیر محلول نان (سبوس) برای تنظیم چربی خون و گلوکز خون (قند خون) مفید است.

✓ استفاده از دانه‌های مغذی و مغز میوه‌ها و گیاهان معطر و سبزی‌های مفید به صورت روپاش.

## بهترین شرایط و مراحل تهیه نان سالم و بهداشتی

- ✓ مواد اولیه آن خصوصاً آرد در شرایط بهداشتی تولید و نگهداری شود.
- ✓ از خمیر مایه مرغوب و با کیفیت و خمیر ترش طبیعی و آب سالم و بهداشتی به اندازه کافی استفاده شود.
- ✓ عدم استفاده از جوش شیرین و دیگر مواد شیمیایی و افزودنی‌های مضر و غیر مجاز
- ✓ وسایل و ابزار تولید و دستگاه‌های تولید و پخت و بسته‌بندی و قرار دادن خمیر و نان در فضای تولیدی سالم
- ✓ رعایت بهداشت از سوی کارگران و کارکنان

بخش تولید نان و بسته‌بندی آن

## چرا جوش شیرین زیان‌آور است؟

PH جوش شیرین حدود ۷ می‌باشد و استفاده از آن در خمیر نان باعث می‌گردد که فیتات موجود در خمیر نان و اسید فیتیک آن به طور صحیح تجزیه نشود و از طرفی PH معده برای عبور مواد غذایی و باز شدن دریچه معده بایستی حدود ۲/۲ باشد. بنابراین به اسید معده بیشتری نیاز است و همین امر باعث می‌گردد تا غذا مدت طولانی‌تری

در معده باقی بماند و پس از خوردن اینگونه نان‌ها احساس ترش کردن به وجود آید و در صورت مصرف مداوم به دلیل عدم جذب آهن، روی و کلسیم و سایر ریز مغذی‌های ضروری بدن بیماری‌های متعددی بروز نماید. به عنوان مثال کسانی که کمبود آهن دارند همیشه احساس خستگی می‌کنند و مستعد ابتلا به انواع عفونت‌ها هستند. زیرا کمبود آهن باعث ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن نیز می‌شود و یا پوکی استخوان حاصل عدم جذب کلسیم بدن به لحاظ عدم تجزیه صحیح فیتات می‌باشد و بسیاری دلایل دیگر که ناشی از خوردن نان غیر بهداشتی و غیر سالم و نامرغوب بوده و مشکلات جدی برای جامعه به وجود آورده است.

## بهترین روش‌های نگهداری نان

- ✓ بهترین راه نگهداری نان قرار دادن آن در پارچه معمولی و سپس در نایلون برای مدت ۲-۳ روز می‌باشد.
- ✓ هرگز نان را در دمای معمولی یخچال نگهداری ننمایید و چنانچه بیش از مصرف نان می‌خرید بقیه را سریعاً در جایخی یخچال و یا در فریزر نگهداری نمایید، در این صورت برای مدت یک الی دو ماه نان کیفیت خود را حفظ می‌کند.
- ✓ نان یخزده را هر بار به اندازه مصرف از بسته‌بندی خود خارج نموده و برای مدت ۱۵ دقیقه در هوای معمولی اتاق نگهداری و سپس در دمای ۲۰۰-۱۸۰ درجه سانتیگراد برای مدت ۲ دقیقه گرم نمایید تا عطر و مزه نان تازه را بدهد. در صورت استفاده از ماکروفر ابتدا نان یخزده را به مدت ۳۰ ثانیه در مرحله یخ‌زدایی قرار داده و سپس ۳۰ ثانیه در مرحله گرم کردن و بعد نوش جان فرمایید.