

خمير مايا الكراوية

الطبخ والخبز - خمير مايا الكراوية
الطبخ والخبز - خمير مايا الكراوية





زیر نظر:

دبیر ستدیگا: مهندس مجید پارسایی

مشاور علمی:
مهندس محمود گیاهی

تحریریه:
مهندس کاوه احرار

گرافیکست و صفحه آرایی:
امین عارفنیا

امور پشتیبانی:
میرحامد فتاحی

تیراژ:
۲۰۰۰ جلد

چاپ:
اسری

با تشکر از:
دکتر ناصر رحب زاده
سعید بهنام نجابت
مهر دادبلوریان
بهروز خرمشاهی
و کلیه عزیزانی که ما را
در تهیه این شماره یاری نمودند.

نشانی: تهران - خیابان سعادت آباد
پایین تر از نیاش - خیابان سی و یکم
پلاک ۱۶ - طبقه اول - واحد ۲
تلفن: ۸۸۶۸۳۹۰۹ تلکسی: ۸۸۶۸۳۷۴۵
<http://www.iranyeast.com>
E-mail: iran_yps@yahoo.com

آنچه در این شماره می خوانیم:

- ۳۳ مساله
- ۳۴ اخبار صنعتی
- ۴۷ در استانها
- ۱۰ با رسانهها
- ۶۰ مقاله (مستقیماً از تهیه کننده نظر نظر) (مستقیم)



به آگاهی خوانندگان گرامی می‌رسانیم نظر به این‌که مطالب، امار و ارقام و نقله نظرهای گوناگون که در مقاله‌ها و گزارش‌های نشریه خمیرمایه ایران آرایه می‌شود، آرا و دیدگاه‌های نویسنده و یا مترجم آن مقاله است. امکان دارد با خط‌مشی نشریه خمیرمایه ایران همخوانی نداشته باشد. از این‌رو از خوانندگان نکته‌سنج درخواست می‌کنیم نظرها و پیشنهادهای خود را در این‌زمینه به تحریریه نشریه خمیرمایه ارسال دارند تا نسبت به درج آن‌ها نیز اقدام شود. ضمناً استفاده از مطالب این نشریه با ذکر منبع بلامانع می‌باشد.

با سپاس فراوان
تحریریه نشریه خمیرمایه ایران

لزوم تدبیر و امید در بخش سلامت و تغذیه

مسایل و موارد متعدد و عمدتاً بین‌المللی که دولت محترم یازدهم طی ماه‌های پس از استقرار مشغول آن بوده، علی‌رغم دستاوردهای قابل‌توجه که موجب افزایش نشاط و امید عمومی گشته است، نباید موجب غفلت از مساله بسیار مهمی به نام سلامت و تغذیه سالم مردم گردد.

متأسفانه آنچه که از مرور اخبار مربوط به آرد و نان و بررسی آمارها استنباط می‌گردد مبین این واقعیت است که جوش‌شیرینی که با سال‌ها خون دل خوردن و پیگیری‌های متعدد دلسوزان سلامت جامعه، مصرفش به تدریج رو به کاهش گذاشته بود مجدداً روند افزایشی یافته و بخش قابل‌توجهی از نانوایان رویکرد مجددی به این ماده بدنام و مضر داشته‌اند.

واقعیت امر این است که بنا به دلایلی که بر ما پوشیده است، نظارت‌ها در بخش نانوايي کاهش یافته و اولویت‌ها از این بخش به بخش‌های دیگری منتقل گشته است، غافل از این‌که تاثیرات منفی حاصل از فراوری ناصحیح غذای اصلی مردم در صورت عدم کنترل و رفع مشکل موجود، در سال‌های آتی سونامی امراض متابولیک را به همراه خواهد داشت. کما این‌که هم‌اکنون نیز در زمینه بیماری‌های گوارشی و پوکی استخوان و کم‌خونی، کشورمان در رتبه‌های ضعیف از نظر سازمان بهداشت جهانی رده‌بندی می‌گردد.

انتظار عمومی از دولت تدبیر و امید این است که در کنار تمام تلاش‌های مثبتی که انجام می‌دهند، با افزایش تمرکز بر حوزه سلامت و بهداشت و اخذ تصمیم‌های قاطعانه، گام بزرگ دیگری در جهت منافع ملی و امنیت جسمی و روانی آحاد جامعه بردارند.

سندیکای تولیدکنندگان خمیرمایه ایران به‌عنوان متولی تامین بخشی از غذای کشور و همچنین به‌عنوان عضو کانون صنایع غذایی ایران و کارگروه صنایع غذایی اتاق بازرگانی ایران، با تمام توان خود پیگیر این معضل خواهد بود تا خدای ناکرده وضعیت نه‌چندان به سامان فعلی نان، به وضعیت فاجعه بار چندین سال پیش بازنگرد و تلاش خواهد کرد که همچنان حذف تدریجی جوش‌شیرین با همکاری و همیاری مراجع ذی‌ربط پیگیری گردد. یکی از اقدامات اولیه‌ای که در این راستا صورت خواهد گرفت تلاش جهت بازگشایی مجدد پرونده حذف جوش‌شیرین از نان در شورای عالی سلامت به ریاست رییس جمهور محترم خواهد بود و ان‌شا... نتیجه این پیگیری‌ها از طرق مختلف اطلاع رسانی خواهد گردید.

اتفاق خوشایندی که معتقدیم با تدابیر ریاست محترم جمهور به‌سرعت روی خواهد داد و امید رفع این معضل قدیمی در دل‌ها جوانه خواهد زد.



مجمع عمومی سندیکا

بر اساس دعوت قبلی و اطلاعیه مندرج در روزنامه ابرار اقتصادی، مجمع عمومی عادی تولیدکنندگان خمیرمایه ایران راس ساعت ۱۴ روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۲/۱۰/۲۵ در محل دبیرخانه با حضور نمایندگان محترم شرکت‌های عضو سندیکا از شرکت‌های ایران ملاس، ایران مایه، پاک‌مایه کرمانشاه، خمیرمایه و الکل رازی، خمیرمایه خوزستان، خمیرمایه رضوی و نماینده کمیسیون تشکیل‌های اتاق بازرگانی و با حضور اکثریت مطلق اعضا تشکیل و رسمیت یافت.

در ابتدا انتخابات هیات ریسه مجمع صورت گرفت که بر این اساس آقای مجید پارسایی به‌عنوان ریاست مجمع، خانم میترا حسن‌پور و آقای مسعود حسن‌زاده به‌عنوان ناظرین و آقای کاوه احرار به سمت منشی برگزیده شدند و مجمع جهت تصویب موارد دستور جلسه وارد شور شد.

طبق دستور جلسه ابتدا گزارش هیات‌مدیره به مجمع قرائت گردید و سپس گزارش بازرس به استحضار حاضرین رسانده شد. پس از استماع گزارشات، مجمع گزارش مالی و تراز مالی سندیکا منتهی به ۱۳۹۲/۶/۳۱ را تصویب نمود. انتخاب بازرسین قانونی و علی‌البدل صورت گرفت و آقای مسعود کمالی‌ها از شرکت ایران ملاس به‌مدت یک سال عهده‌دار سمت بازرس اصلی و آقای سعید بهنام نجابت از شرکت خمیرمایه و الکل رازی به‌عنوان بازرس علی‌البدل انتخاب گردیدند.

همچنین مجمع حق عضویت اعضا را مانند سال قبل و بدون تغییر تصویب کرد. در ادامه مسایل روزمره صنعت به بحث و گفت‌وگو گذاشته شد و اعضا در خصوص اتفاقات روز به بحث و تبادل نظر پرداختند.



واردات اولین محموله ملاس از پاکستان

با توجه به شرایط نامناسبی که برای شرکت‌های تولید خمیرمایه کشور جهت تامین ماده اولیه تولید (ملاس) در سال جاری به‌وجود آمد، شرکت ایران ملاس با همکاری شرکت خمیرمایه رضوی اقدامات لازم برای واردات ۲۰,۰۰۰ تن ملاس را صورت دادند که پس از نهایی شدن امور مربوطه، اولین محموله آن به وزن ۵,۰۰۰ تن اوایل بهمن ماه در بندرعباس ترخیص خواهد گردید.

به‌گفته محمود گیاهی؛ مدیر بازرگانی شرکت ایران ملاس، محموله بعدی نیز به وزن ۱۰,۰۰۰ تن ظرف یک ماه آتی به کشور وارد خواهد شد و در بندر امام خمینی تخلیه خواهد شد و به همین ترتیب تا پایان سال محموله‌های دیگری نیز به کشور وارد خواهد گردید.

گفتنی است این ملاس علاوه بر ۱۰,۰۰۰ تن ملاسی است که شرکت ایران ملاس در اوایل پاییز از کشور ازبکستان وارد کرده بود.

برگزاری همایش ملی غنی‌سازی آرد و سلامت جامعه

همایش ملی غنی‌سازی آرد و سلامت جامعه با حضور سرپرست و روسای گروه‌های تخصصی مرکز پژوهش‌های غلات و کارشناسان انستیتو تغذیه‌ای در محل این انستیتو برگزار شد.

به‌گزارش روابط عمومی شرکت بازرگانی دولتی ایران در این همایش علاوه بر سخنرانی متخصصین و برگزاری پانل‌های تخصصی پیرامون طرح غنی‌سازی آرد، مشکلات موجود در زمینه تامین و مصرف پرمیکس و طرح‌های پژوهشی مرتبط با غنی‌سازی مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

این گزارش می‌افزاید: طبق مطالعات بیوشیمیایی انجام شده در سال ۱۳۸۰، کم‌خونی ناشی از فقر آهن شایع‌ترین نوع کم‌خونی در جهان و در کودکان حدود ۴۰٪ بوده است و از آن‌جا که کم‌خونی، عواقب خطرناکی همچون افزایش مرگ و میر مادران، کاهش ضریب هوشی کودکان، وقفه رشد و مرگ و میر جنین، اختلال رشد و نقص تکامل جسمی در کودکان و ... را همراه دارد، طرح غنی‌سازی آرد با آهن و اسید فولیک در کشور به‌اجرا در آمد و افزودن ریزمغذی‌هایی چون روی، ویتامین‌های گروه B و کلسیم نیز در دستور کار قرار گرفت.

در پایان جلسه، بیانیه همایش ملی غنی‌سازی آرد و سلامت جامعه توسط دبیر انجمن قرائت شد که مفاد آن به‌شرح ذیل بود:

- پایش مداوم اثربخشی و تاثیرگذاری برنامه غنی‌سازی آرد با آهن و اسید فولیک و ارایه مستندات آن به‌صورت گزارشات علمی قابل دسترس برای سیاست‌گذاران و عموم محققین.
- تعهد سیاسی دولت در خصوص حمایت از استمرار برنامه غنی‌سازی آرد.
- فراهم آوردن مقدمات غنی‌سازی آرد با سایر ریزمغذی‌ها، تهیه مستندات و شواهد تجربی بر مبنای نقشه کمبود ریزمغذی‌ها در کشور.
- بازبینی ساختار اجرایی و نظارتی بر عملیات غنی‌سازی آرد با آهن و اسیدفولیک و اصلاح پروتکل‌های کنترل کیفیت غنی‌سازی آرد، با تاکید بر یکسان‌سازی روش‌های آزمایشگاهی، اعتبارسنجی روش‌ها، نحوه نمونه‌گیری (قبل و بعد از اختلاط با پرمیکس).
- فعال‌سازی کمیته آموزش و ظرفیت‌سازی برنامه‌های غنی‌سازی آرد و تقویت برنامه‌های آموزش همگانی.
- تعیین نرخ هزینه‌های غنی‌سازی در سال آتی.
- تدوین استاندارد ملی برای پرمیکس غنی‌سازی مواد غذایی.
- درج مقادیر آهن و اسیدفولیک در استاندارد آرد گندم.
- ارتقای کیفیت نان از جمله حذف جوش شیرین برای بهبود اثربخشی غنی‌سازی آرد با آهن.
- پیگیری مطالبات معوقه کارخانه‌های آرد جهت هزینه‌های غنی‌سازی در سال‌های گذشته.

تولید ۵۰۰ هزار تن شکر، برنامه شرکت توسعه نیشکر و صنایع جانبی





مدیرعامل شرکت توسعه نیشکر و صنایع جانبی در نشست خبری خود که روز هفدهم دی‌ماه سال جاری در محل شرکت توسعه نیشکر و صنایع جانبی برگزار شد، اظهار کرد: در حال حاضر حدود ۳۸ درصد محصول برداشت شده است و فکر می‌کنیم امسال بالای ۴۰ درصد از تولید شکر کشور را به خود اختصاص دهیم.

مهندس نسیم صادقی تصریح کرد: بزرگ‌ترین تولیدکننده شکر در کشور هستیم و امیدواریم در سال زراعی آینده نیز در تولید رشد داشته باشیم. کل محصول تولیدی شرکت‌های توسعه نیشکر و صنایع جانبی توسط این شرکت تصفیه می‌شود و ظرفیت کارخانجات تصفیه ما به ۷۰۰ هزار تن می‌رسد.

مدیرعامل شرکت توسعه نیشکر و صنایع جانبی ادامه داد: در مجموعه شرکت‌های توسعه نیشکر، سال گذشته حدود ۳۸۰ هزار تن شکر تولید شد که تقریباً این میزان معادل ۳۰ درصد تولید کشور بود. وی اظهار کرد: راندمان تن در هکتار در سال گذشته حدود ۶۵ تن بود که در برداشت‌های امسال این راندمان به حدود ۷۵ تن رسیده و این ظرفیت، ظرفیت مناسبی است اما این میزان، ایده‌آل نیست و باید راندمان تن در هکتار به ۱۰۰ تن برسد.

صادقی گفت: برزیل با ۷ میلیون هکتار اراضی زیرکشت، بزرگ‌ترین تولیدکننده نیشکر دنیا محسوب می‌شود، اما کل زمین‌های ما در ۷ واحد شرکت با احتساب شرکت‌های هفت‌تپه و کارون به ۱۱۰ هزار هکتار می‌رسد. مدیرعامل شرکت توسعه نیشکر و صنایع جانبی تصریح کرد: راندمان تن در هکتار در اراضی این شرکت ۷۵ تن است در حالی که این میزان در برزیل ۷۲ تن در هکتار است، به عبارتی ما بالاتر از استانداردهای جهانی شکر را تولید می‌کنیم.

وی در زمینه تولید الکل در شرکت‌های توسعه نیشکر و صنایع جانبی گفت: سال گذشته حدود ۲۸ میلیون لیتر الکل تولید شد و برنامه امسال ما تولید ۳۱ میلیون و ۵۰۰ هزار لیتر است. صادقی بیان کرد: محصول الکل یک گزینه صادراتی است، زیرا این محصول الکل مرغوبی است و ما جزو بزرگ‌ترین و تاثیرگذارترین تولیدکنندگان الکل در کشور هستیم و می‌توانیم بین ۲۵ تا ۳۰ درصد الکل کشور را تولید کنیم.

وی اظهار کرد: در سال گذشته با به‌کارگیری ۵۰ درصد ظرفیت، حدود ۶ هزار تن خمیرمایه تولید شد که امسال در برنامه است که با به‌کارگیری ۸۰ درصد ظرفیت، ۸ هزار تن خمیرمایه تولید کنیم که امیدواریم به آن دست یابیم.

در استان های

معاون نظارت و بازرسی سازمان صنعت معدن و تجارت آذربایجان شرقی از تشکیل ۱۳۳۳ مورد پرونده تخلفاتی در صنف آرد و نان در ۹ ماهه گذشته خبر داد. به گزارش ایسنا به نقل از روابط عمومی سازمان صنعت معدن و تجارت استان، اسماعیل عطاپور در جمع خبرنگاران، با اشاره به تشدید اقدامات نظارتی و رصد فعالیت کارخانجات آردسازی و نانوبایی های استان و بر خورد با تخلفات، افزود: در ۹ ماهه گذشته ۶۸۱۷ مورد بازرسی از واحدهای تولیدی آرد و انواع نانوبایی های سطح استان انجام شده که به کشف ۲۰۳۲ مورد تخلف و تشکیل ۱۳۳۳ متخلف به ارزش ریالی بیش از پنج میلیارد ریال منجر شده است. وی، کم فروشی و گران فروشی، رعایت دستورالعمل های بهداشتی، کنترل وزن و قیمت فروش نان عرضه شده، بررسی و سنجش دستگاه های توزین، کنترل و ممانعت از استفاده نانوبایی ها از افزودنی های غیرمجاز از جمله جوش شیرین و جوهر قند و نظیر آن را از مواردی برشمرد که با دقت توسط بازرسان این معاونت در نانوبایی ها بررسی می شود. معاون نظارت و بازرسی سازمان صنعت معدن و تجارت آذربایجان شرقی به همه نانوبایی های استان یادآور شد با توجه به تشدید اقدامات نظارتی در حوزه آرد و نان نسبت به رعایت قوانین نظام صنفی و پرهیز از تخلفات احتمالی از جمله گران فروشی و کم فروشی، تقلب در کسب، عدم استفاده از ترازوی دیجیتال و ... اهتمام ورزند.

آذربایجان شرقی

مدیر پروژه آرد و نان اداره صنعت، معدن و تجارت ارومیه معتقد است افزایش نیافتن قیمت، عامل اصلی بی کیفیت شدن نان ها در برخی نانوبایی هاست. طلعی در گفت و گو با ایسنا، با بیان این که بی کیفیتی نان یکی از مهم ترین موضوعاتی است که در این روزها مطرح می شود، افزود: با اجرای طرح هدفمندی یارانه ها، تقریباً قیمت همه اقلام اساسی افزایش داشته ولی قیمت نان پس از یک افزایش جزئی تقریباً نزدیک به دو سال است که ثابت مانده و تغییری نکرده است. طلعی با بیان این که بیشترین تخلفان نانوبایان در رابطه با کم فروشی و گران فروشی است، اظهار کرد: در برخی مواقع گزارش شده است که نانوبایان تحت عنوان نان مخصوص اقدام به گران فروشی می کنند، این اقدام به هیچ وجه قابل توجیه نیست. وی تصریح کرد: اداره کل صنعت، معدن و تجارت آذربایجان غربی، ۱۰ اکیپ دو نفره را به عنوان بازرس منصوب کرده که مسئول نظارت بر تمام نانوبایی ها هستند و در صورت دیدن تخلفات آن را سریعاً گزارش و در صورت لزوم آن واحد نانوبایی را به اداره تعزیرات حکومتی معرفی می کنند تا به موضوع رسیدگی شود و در صورت مشاهده هرگونه تخلف، واحدهای نانوبایی به تعزیرات حکومتی، معرفی و متحمل جریمه های سنگین خواهند شد.

آذربایجان غربی

فرماندار خلخال گفت: مشکلی از لحاظ تامین آرد نانوبایی های شهرستان وجود ندارد و آرد مورد نیاز شهرستان از طریق کارخانه های آرد اردبیل تهیه شده و در اختیار نانوبایان قرار می گیرد. به گزارش ایسنا، هوشنگ محمدی در جلسه شورای آرد و نان خلخال از حذف جوش شیرین در نانوبایی های این شهرستان خبر داد و افزود: با تلاش، پیگیری و نظارت مستمر میزان استفاده از جوش شیرین برای تهیه خمیر و رومال نان در سطح نانوبایی های این شهرستان به طور قابل توجهی کاهش یافته است. وی گفت: با وجود این اقدامات برای حذف کامل این ماده غذایی مضر از نان پخت شده در نانوبایی های خلخال با به کارگیری راهکارهای مختلف تلاش می شود. وی اعمال جرایم سنگین و لغو پروانه فعالیت نانوبایی هایی که اقدام به استفاده از جوش شیرین در تهیه خمیر و رومال نان می کنند را در کنار افزایش آزمایش جوش شیرین خمیر تهیه شده در نانوبایی های خلخال را از جمله راهکارهای در نظر گرفته شده برای حذف کامل این ماده غذایی ذکر کرد. وی همچنین احمد قنبری مسوول ستاد آرد و نان خلخال گفت: کنترل عملکرد نانوبایان این شهرستان تشدید شده و با نانوبایان متخلف برخورد قاطع و قانونی می شود. وی در جریان پلمب یک واحد نانوبایی بربری پزی متخلف در خلخال تصریح کرد: تهیه خمیر و رومال نان با استفاده از جوش شیرین ممنوع بوده و در صورت گزارش این تخلف هیچ کوتاهی در برخورد با نانوبایی متخلف نخواهد شد. وی گفت: حذف کامل جوش شیرین و این ماده غذایی سرطان زا از خمیر و نان خلخال برای حفظ سلامتی مردم و مصرف کنندگان نان در دستور کار شورای آرد و نان این شهرستان قرار گرفته است. وی افزود: بر اساس مصوبه شورای آرد و نان خلخال جریمه بار اول استفاده از جوش شیرین در خمیر یا رومال نان اعمال جرایم نقدی سبک، بار دوم اعمال جرایم نقدی سنگین همراه با تذکر کتبی و بار سوم استفاده از جوش شیرین تعطیلی و پلمب نانوبایی های متخلف است. وی گفت: نمونه برداری از خمیر و نان نانوبایی های سطح شهرستان از طریق ماموران بهداشت محیط خلخال به صورت مستمر انجام می شود و با افزایش شدت برخورد ها و اعمال جرایم سنگین و نیز لغو پروانه نانوبایی هایی که به تذکرات مربوط به حذف جوش شیرین از خمیر یا نان خود توجه نمی کنند، این ماده غذایی مضر برای همیشه از نان خلخال حذف می شود.

اردبیل

حضور نشریه خمیرمایه در نمایشگاه تخصصی نشریات علمی و عمومی

نمایشگاه تخصصی نشریات علمی و عمومی در محل دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرری طی روزهای ۳ تا ۵ آذرماه سال جاری برگزار شد.

مراسم افتتاحیه این نمایشگاه با حضور آقایان: دکتر فتحی ریاست دانشگاه، دکتر رنجبر معاونت پژوهشی، دکتر عسگری رییس بخش مجلات دانشگاه، دکتر مطلبی رییس کتابخانه ایران و جمعی از اساتید و معاونین دانشگاه انجام گردید. دکتر فتحی هدف از برگزاری چنین نمایشگاهی را نشان دهنده توجه مسوولین دانشگاه به نشریات تخصصی دانست و با بیان این که نشریات تخصصی علمی و عمومی جایگاه ویژه ای در دانشگاه ها دارند، افزود: برپایی نمایشگاه نشریات تخصصی در مراکز علمی، این نشریات را به ارتقای کیفی مطالب و محتویاتشان نیز سوق می دهد. وی در پایان سخنان خود ضمن تشکر مجدد از دکتر رنجبر معاون پژوهشی واحد به جهت برگزاری نمایشگاه تخصصی نشریات علمی و عمومی، بر حمایت ها و توجه بیشتری نسبت به انتشار نشریات تخصصی تاکید کرد.

در این نمایشگاه حدود ۳۰ عنوان نشریه از جمله: روستا و توسعه، اقتصاد کشاورزی و توسعه، نشریات دانشگاه الزهرا، علوم تحقیقات، مرکزی، ورامین، نشریه انجمن ارزیابی محیط زیست، نشریه حسابرسان، ماهنامه حافظ، پژوهش نفت، ماهنامه کودک، ساخت و تولید، نشریه دام و کشت و صنعت، نشریه روش، نشریه جهان گستر، علوم الکترونیک و کامپیوتر، صنایع هوایی، نشریه کهن، نشریه فناوری نانو، نشریه اقتصاد شهر، نشریه ایران خودرو، موسسه فرهنگی و هنری سینا، نشر دانشگاهی، انتشارات یزدان و ... به معرفی نشریه و صنعت خود پرداختند.

نشریه خمیرمایه ایران و نشریه اتانول با همکاری هم به صورت مشترک در این نمایشگاه شرکت نموده که با استقبال خوبی از سوی دانشجویان و اساتید محترم مواجه گردید.

علاوه بر ریاست دانشگاه و معاون پژوهشی، جمعی از اعضای هیات علمی، مدیر گروه ها و اساتید دانشگاه از غرفه ها بازدید به عمل آوردند. گروه کشاورزی دانشگاه شهر ری با توجه به داشتن حدود ۷۰۰ دانشجو در رشته های مختلف کشاورزی از غرفه خمیرمایه و اتانول بازدید نمودند و با نشریات سندیکا و انجمن آشنا شدند.

در مراسم اختتامیه نیز لوح تقدیری به شرکت کنندگان (غرفه داران) در نمایشگاه توسط ریاست محترم دانشگاه و معاون پژوهشی اعطا گردید.



حضور شرکت خمیرمایه و الکل رازی در نمایشگاه تخصصی صادراتی اتاق بازرگانی مشترک ایران و ارمنستان

شرکت خمیرمایه و الکل رازی جهت آشنایی با بازار گسترده کشور عراق و بازاریابی صادراتی محصول تولیدی خود یعنی خمیرمایه فوری با نام تجاری ناب مایه از تاریخ ۲۹ آبان لغایت ۲ آذرماه سال جاری به مدت چهار روز در نهمین نمایشگاه بین المللی کردستان عراق - سلیمانیه (۲۰۱۳dbx) شرکت نموده و محصولات تولیدی خود را در معرض نمایش و معرفی قرار داد. در این نمایشگاه خمیرمایه خشک فوری ناب مایه در بسته های ۱۰۰ گرمی ساشه، ۵۰۰ گرمی و کیسه های سه لایه ۱۰ کیلویی p.p + p.e جهت عرضه و صادرات به کشور عراق به بازدید کنندگان معرفی گردید.

شرکت خمیرمایه و الکل رازی جهت ارتباط و آشنایی با بازارهای جدید در منطقه و بازاریابی صادراتی کالای تولیدی خود؛ خمیرمایه خشک فوری با نام تجاری ناب مایه، از تاریخ چهارم لغایت هفتم آبان ماه سال جاری در نمایشگاه تخصصی صادراتی اتاق بازرگانی مشترک ایران و ارمنستان که به مدت چهار روز در شهر ایروان پایتخت ارمنستان برگزار شد شرکت کرده و در غرفه خود به نمایش و معرفی نمونه های محصولات تولیدی مبادرت نمود. کشور ارمنستان با جمعیت حدود ۳ میلیون نفری خود که در همسایگی شمال ایران قرار گرفته در حال حاضر در هر ماه حدود ۸۰-۶۰ تن خمیرمایه فوری جهت استفاده در تولید نان خود از کشور ایران وارد می نماید که حدود ۸۰ درصد از نیاز آن کشور می باشد.



در استان سیاه‌کمر

معاون برنامه‌ریزی و اداری و مالی فرماندار فردیس بر بهبود کیفیت نان در این شهرستان تاکید کرد و گفت: بهبود کیفیت و ارتقای وضعیت بهداشتی نانوایی‌ها از جمله ضروریاتی است که باید بیش از پیش مورد توجه متولیان امر واقع شود. به‌گزارش ایسنا، ابراهیم کردلو در اولین کارگروه گندم، آرد و نان شهرستان فردیس اظهار کرد: نان به‌عنوان قوت اصلی مردم از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، در این راستا نظارت دقیق بر عملکرد واحدهای خبازی در سطح شهرستان از جمله اولویت‌های این کارگروه است که به جد در دستور کار قرار می‌گیرد. وی افزود: ارایه آمار دقیق از تعداد واحدهای نانوایی شهرستان، وضعیت پخت نان و همچنین بررسی وضعیت پروانه کسب این واحدها از سوی اتحادیه می‌تواند کارگروه را در راستای برنامه‌ریزی دقیق یاری دهد. این مسـوول با اشاره به این‌که ارتقای وضعیت بهداشتی واحدهای نانوایی نیز از دیگر اولویت‌هایی است که باید به جد مورد توجه قرار گیرد، خاطر‌نشان کرد: رعایت بهداشت فردی، بهداشت محیطی، عدم استفاده از نمک‌های غیرمجاز و جوش‌شیرین و … در بازرسی‌های صورت گرفته از واحدهای خبازی استان مدنظر قرار می‌گیرد. معاون برنامه‌ریزی و اداری و مالی فرماندار فردیس ادامه داد: علاوه بر موارد مطرح شده، کم‌فروشی، گران‌فروشی، عدم درج قیمت در واحدها و … از دیگر آیتم‌هایی است که در بازرسی از واحدهای نانوایی شهرستان فردیس لحاظ می‌شود.

مدیرگروه بهداشت محیط مرکز بهداشت استان اصفهان در خصوص دانه‌های سیاه در پشت به ایرنا گفت: این دانه‌های سیاه می‌تواند از سوختگی و زنگ زدگی ورق فلزی دستگاه نانوایی ایجاد شده باشد. حسین صفاری افزود: رطوبت نان و خمیر باعث زنگ زدگی نوار ماشین پخت نان می‌شود و در برخی مواقع، دانه‌های حاصل از این زنگ زدگی به پشت نان می‌چسبد. وی اظهارکرد: در برخی موارد نیز خمیری که از قبل روی نوار ماشین پخت نان باقی مانده، دچار سوختگی می‌شود و ذرات آن به پشت نان می‌چسبد. وی درباره عوارض این دانه‌ها گفت: هرگونه ماده غذایی سوخته مانند خمیر سوخته یا مواد شیمیایی در درازمدت با تجمع در بدن انسان می‌تواند باعث ایجاد عوارضی برای سلامت از جمله سرطان شود. مدیرگروه بهداشت محیط مرکز بهداشت استان اصفهان با تاکید بر این‌که اطلاع‌رسانی و آموزش‌های لازم در این زمینه به نانوایی‌ها داده می‌شود تصریح کرد: ما در این زمینه با مشکلات زیادی مواجه هستیم، از جمله این‌که کارگران نانوایی‌ها دایمی نیستند. وی توضیح داد: برخی از این کارگران فقط می‌خواهند در زمانی کوتاه، تعداد بیشتری نان تولید کنند که همین امر باعث افت کیفیت پخت نان می‌شود. وی تاکید کرد: اگر این کارگران به فکر سلامت مردم و خود بودند این‌گونه نان را نمی‌پختند و دست مردم نمی‌دادند. این کارشناس، عمل آوردن صحیح خمیر نان، زمان مناسب برای نگهداری خمیر و زمان پخت نان را در ارتقای کیفیت نان بسیار موثر دانست و گفت: اگر عمل‌آوری خمیر به‌طور طبیعی انجام شده باشد باید این خمیر بین ۴۵ تا ۶۰ دقیقه بماند تا خوب عمل آید. وی با اشاره به این‌که در بیشتر موارد عمل‌آوری خمیر در نانوایی‌ها درست انجام نمی‌شود افزود: همین مسایل و همچنین استفاده از جوش‌شیرین به‌جای مخمر باعث چسبندگی خمیر به نوار ماشین پخت نان و سوختگی می‌شود. وی ادامه داد: بخت نان باید با حرارت کم و ملایم و در زمان مناسب باشد در حالی‌که برخی نانوایی‌ها خمیر را بلافاصله استفاده می‌کنند و نان را زود از روی نوار ماشین پخت نان برمی‌دارند. صفاری با اشاره به این‌که بهترین حالت برای پخت نان استفاده از حرارت غیرمستقیم است، تصریح کرد: ما این موضوع را بارها به نانوایی‌ها تاکید و گوشزد کرده‌ایم.

کارشناس بهداشت محیط گروه سلامت محیط و کار مرکز بهداشت چهارمحال و بختیاری گفت: جوش‌شیرین موجود در نان مانع جذب آهن، کلسیم، فسفر، روی و برخی عناصر مغذی در بدن شده و چون جذب آهن مختل می‌شود کم‌خونی را به‌دنبال دارد. بهمن بنایی در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: مصرف جوش‌شیرین در تهیه نان برای سلامت مصرف‌کنندگان خطرانی در پی دارد که ایجاد اختلالات دستگاه گوارش و ناراحتی‌های معده بخشی از آن است. وی، کاهش ماندگاری نان و افزایش ضایعات و دور ریز آن را از دیگر اثرات مصرف جوش‌شیرین برای تهیه نان برشمرد. بنایی افزود: طی بازدیدهای انجام شده از ۶۶۵ نانوایی فعال در سطح استان در ۹ ماهه سال جاری اخطاریه کتبی برای ۵۰ واحد نانوایی صادر و هشت نانوایی نیز به‌علت رعایت نکردن نکات بهداشتی تعطیل شد. هم‌اکنون بیش از ۶۶۰ نانوایی در سطح استان به‌صورت رسمی و دارای مجوز بهداشتی در حال فعالیت هستند که تعداد نانوایی‌های خانگی نیز به این آمار افزوده می‌شود. وی خاطر‌نشان کرد: نان فقط دارای ۹ درصد پروتیین است ولی غذای اصلی مردم را تشکیل می‌دهد، بنابراین کنترل و نظارت بهداشتی از مراحل اولیه تهیه آرد تا پخت نان بسیار حائز اهمیت است. به‌منظور تهیه نان علاوه بر ضرورت استفاده از مواد اولیه سالم و بهداشتی باید کلیه ابزارهای کار نیز تمیز و بهداشتی باشد. همچنین رعایت بهداشت فردی کارگران و استفاده از روپوش سفید و کلاه و ساخت و بهسازی نانوایی بر اساس آیین‌نامه مقررات بهداشتی مواد خوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی ضروری است. بنایی تصریح کرد: اگر مواد اولیه نان نامرغوب باشد و به‌صورت غیر بهداشتی تهیه شود کیفیت آن نامطلوب خواهد شد، بنابراین باید توجه داشت برای برآمدن خمیر از خمیر ترش یا مخمر، استفاده و از مصرف جوش‌شیرین جدا خودداری شود.

مدیر عامل شرکت غله و خدمات بازرگانی منطقه ۱۴ استان زنجان گفت: زنجان جزو سه استان برتر در احراز نمره کیفی نان‌های تولیدی در کشور شناخته شد. به گزارش ایرنا رسول منصورى با اعلام این مطلب افزود: بر اساس آخرین گزارش مرکز پژوهش‌های غلات کشور، نمره کیفی نان‌های تولیدی زنجان جزو سه اسستان برتر کشور ارزیابی شده است. وی یادآورشد: طی درجه‌بندی نان‌های کشور (مربوط به مهرماه سال جاری) این استان در نمره کیفی نان‌های تافتون، بربری و لواش به‌ترتیب رتبه‌های اول تا سوم را کسب نموده است. منصورى افزود: گندم مورد نیاز این استان از نوع مرغوب بوده و در سیلوهای استاندارد

البرز

اصفهان

در استان سیاه‌کمر

و مکانیزه نگهداری می‌گردد. مدیرعامل شرک‏ت غله و خدمات بازرگانی منطقه ۱۴ اسـتان زنجان بهـ موضوع نظارت و کنترل فعالیت کارخانجات آردسازی این استان اشاره کرد و گفت: درجه‌بندی کارخانجات آردسازی موجب شناسایی نقاط ضعف این واحدها شده و اصلاحات و اقدامات لازم در راستای افزایش کیفی آرد استحصال‏ی صورت می‌گیرد. وی اظهار کرد: کوتاهی و نقص فنی یکی از واحدهای تولید آرد در مقطعی کوتاه عامل کاهش نسبی کیفیت آرد این استان بود و با همکاری سازمان تعزیرات حکومتی، مشکل به‌وجود آمده نیز در کوتاه‌ترین زمان ممکن رفع شد. منصوری افزود: مقدار سبوس‌گیری مجاز در انواع آرد تحت کنترل بوده و بر اساس نان تولیدی هر واحد، آرد متناسب آن تحویل می‌گردد. وی یادآور شد: آرد لواش ۱۵ درصد، آرد سنگگ هفت درصد و آرد بربری ۱۸ درصد سبوس‌گیری شده و در این میان نان سنگگ دارای بیشترین درصد سبوس گندم است.

فرماندار شهرستان دامغان از توزیع هفت هزار تن آرد طی هفت ماهه نخست سال جاری بین نانوایی‌های این شهرستان خبر داد و گفت: در این شهرستان ۷۶ واحد صنفی نانوایی وجود دارد. به گزارش مهر، مرتضی علی آبادی در دومین نشست کار گروه تخصصی گندم، آرد و نان شهرستان دامغان در محل فرمانداری این شهرستان اظهار داشت: حدود ۱۳ هزار تن گندم در فصل خرید خریداری شده است و به تبع آن آرد مورد نیاز واحدهای نانوایی شهرستان نیز تامین شد که در هفت ماهه نخست سال جاری هفت هزار تن آرد در بین واحدهای نانوایی شهری و روستایی توزیع شده است. وی با بیان این‌که در شهرستان دامغان ۷۶ واحد صنفی نانوایی وجود دارد اضافه کرد: از این تعداد ۴۶ واحد نانوایی شهری و ۳۰ واحد نانوایی روستایی هستند. علی آبادی همچنین با تاکید بر این‌که سلامت مردم بسیار مهم و در اولویت همه امور است، تصریح کرد: همواره بر عدم استفاده از جوش‌شیرین در پخت نان‌ها تاکید شده است که کارشناسان مراکز بهداشت نقش مهمی در تحقق این مهم دارند. وی یادآور شد: با برنامه‌ریزی و هماهنگی‌هایی که انجام شد در هفت ماهه نخست سال جاری ۱۵ نفر از نانوایان دامغانی با معرفی به مرکز آموزش فنی و حرفه‌ای آموزش‌های لازم را به‌میزان ۹۰۰ ساعت شامل آموزش کارگر خمیرگیر و چانه‌گیر نانوایی لواش فرا گرفتند. رییس مرکز بهداشت شهرستان دامغان نیز در این جلسه از برخورد مرکز بهداشت این شهرستان با استفاده‌کنندگان جوش‌شیرین در نانوایی‌ها خبر داد و تصریح کرد: در سال ۹۱ هشت مورد تخلف استفاده از جوش‌شیرین در واحدهای نانوایی گزارش شده است. سید وحید میررکنی یادآور شد: همچنین از ابتدای سال جاری تا پایان آبان‌ماه امسال ۱۸ مورد تخلف استفاده از جوش‌شیرین در واحدهای نانوایی دامغان در مرکز بهداشت این شهرستان به ثبت رسید که شش مورد از آن تخلفات پس از تشکیل پرونده به اداره تعزیرات حکومتی معرفی شدند.

فرماندار قروه گفت: با برخورد قاطعانه با نانوایان متخلفی که نان بی‌کیفیت پخت می‌کنند، این محصول از سبد غذایی شهروندان حذف می‌شود. به گزارش ایسنا، محمدرسول شیخی‌زاده در نشست شورای آرد و نان این شهرستان، اظهار کرد: بسیاری از مردم به کیفیت نان عرضه شده در نانوایی‌ها معترض هستند که با اجرایی شدن طرح نظارتی ویژه گندم و آرد، با این نانوایان برخورد قاطعانه انجام خواهد شد. وی با اشاره به آغاز اجرای این طرح از ابتدای آبان‌ماه امسال در قروه، تصریح کرد: از این پس نانوایانی که نان با کیفیت تولید کنند، سهمیه آرد بیشتری دریافت خواهند کرد و در عوض از سهمیه واحدهای خبازی بی‌کیفیت کاسته خواهد شد. فرماندار قروه کیفیت پایین نان‌های حجیم در قروه را عامل اصلی عدم استقبال مردم از مصرف چنین نان‌هایی اعلام و بیان کرد: باید در نحوه نظارت بر کیفیت نان‌های حجیم در شهرستان بازنگری اساسی به‌عمل آید. شیخی‌زاده با بیان این‌که به رغم همه دقت نظری که در زمینه توزیع سهمیه آرد در شهرستان، باز هم تخلف‌هایی در این زمینه به چشم می‌خورد، عنوان کرد: کنترل و نظارت بر شرکت‌های پخش و عاملین توزیع آرد در شهرستان تشدید خواهد شد. وی با توصیه به بخشداران برای استفاده از ابزارهای تشویقی و تنبیهی در بخش‌ها و روستاها، برای ارتقای کیفیت نان، گفت: نانوایان منصف از سهمیه آرد بیشتری بهره‌مند شوند تا نسبت به ادامه کار خود ترغیب شوند. این مسوول اضافه کرد: برای نظارت بیشتر بر عملکرد نانوایان در روستاها، دهیاران باید وارد عمل شده و از این واحدها بازرسی کنند. وی یکی از ضرورت‌های آینده را سوق دادن مردم به سمت مصرف نان‌های صنعتی اعلام کرد و گفت: این امر موجب کاهش چشم‌گیر ضایعات نان خواهد شد که باید بسترهای لازم برای فراگیر کردن آن، از هم‌اکنون فراهم شود. فرماندار قروه با تاکید بر تشدید نظارت‌های بهداشتی از نانوایی‌ها و کارخانه آرد شهرستان، خاطر‌نشان کرد: آسیب‌های ناشی از عدم رعایت بهداشت نان، متوجه همه اقشار جامعه است و به‌همین دلیل باید نهایت دقت در این زمینه به‌عمل آید. وی در پایان با اشاره به فعالیت ۱۵۷ واحد نانوایی لواشی، ۲۲ بربری و ۲۹ سنگگی در این شهرستان، یادآور شد: تعداد نانوایی‌های لواشی به حد کافی است و درخواست‌های جدید به سمت سنگگی سوق داده شود.

مدیرعامل شرک‏ت غله و بازرگانی لرستان از پلمب ۳۲ نانوایی متخلف در استان خبر داد. فرشاد بهاروند در گفت‌وگو با ایسنا با اعلام این خبر اظهار کرد: از اول سال جاری تاکنون هشت هزار و ۴۰۵ بازرسی و گشت مشترک این شرکت با سازمان‌های صنعت، معدن و تجارت، فرمانداری و معاونت غذا و داروی در استان صورت گرفته است. وی اضافه کرد: این تعداد بازرسی‌های به‌عمل آمده شامل یک‌هزار و ۸۴۵ نانوایی سنگک، پنج هزار و ۵۳۶ مورد لواش و یک هزار و ۲۴ نانوایی بربری، ساجی و تافتون بوده است. بهاروند ادامه داد: به واحدهای متخلف تذکرات کتبی و شفاهی داده شده و در این راستا نیز ۳۲ واحد متخلف پلمب شده است. مدیرعامل شرکت غله و بازرگانی استان تصریح کرد: مردم می‌توانند هرگونه تخلف نانوایی‌ها اعم از کم‌فروشی، عدم رعایت بهداشت و پایین بودن کیفیت نان را با شماره تلفن‌های ۱۲۴ و ۲۲۱۴۰۲۸ با ما درمیان گذارند تا در اسرع وقت با آن‌ها برخورد جدی صورت گیرد.

سمنان

کردستان

لرستان



احتمال ثبات قیمت نان در سال آینده



هر ساله با ارایه لایحه بودجه از سوی دولت به مجلس شورای اسلامی یکی از اصلی‌ترین دغدغه‌های مردم و دولت قیمت قوت غالب مردم یعنی نان است. به گزارش ایسنا، به همین دلیل یکی از مورد توجه‌ترین اعداد و ارقامی که در بودجه هر ساله کشور مورد توجه ویژه قرار می‌گیرد یارانه نان است. در حال حاضر هر ایرانی ماهانه ۵۰ هزار ریال یارانه نان به‌صورت نقدی دریافت می‌کند. همچنین از مبلغ ۴۵۵ هزار ریال یارانه نقدی که به‌صورت ماهانه به هر فرد ایرانی پرداخت می‌شود ۴۰۵ هزار ریال آن بابت اصلاح قیمت حامل‌های انرژی و آب و ۵۰ هزار ریال آن بابت نان است. بنا بر لایحه بودجه سال جاری رقمی معادل ۳۷ میلیون و ۵۴۶ هزار و ۶۰۹ میلیون ریال برای پرداخت یارانه نقدی

نان به خانوارها در نظر گرفته شده است. اما در لایحه بودجه سال آینده دولت برای نان مبلغ ۳۸۰۰ میلیارد تومان به‌عنوان یارانه نقدی و ۵۰۰۰ میلیارد تومان برای مابه‌التفاوت خرید تضمینی قیمت گندم و آرد در نظر گرفته است.

در همین راستا با توجه به اعداد و ارقام پیشنهاد شده برای یارانه خرید تضمینی گندم و یارانه نقدی نان، احتمال افزایش قیمت نان در سال آینده مطرح شده است.

مسئولان نیز در این زمینه هر چند تاکید بر عدم افزایش قیمت نان تا پایان سال جاری دارند اما اعلام می‌کنند برای تغییر قیمت نان در سال آینده هنوز تصمیم گرفته نشده است.

عباس قبادی، مدیرعامل شرکت بازرگانی دولتی ایران در این زمینه با بیان این‌که هنوز تصمیم جدی گرفته نشده و قیمت نان تا پایان امسال تغییر نمی‌کند بیان کرد: به‌طور کلی سیاست دولت جلوگیری از افزایش قیمت نان است.

وی ادامه داد: اعتبارات خوبی برای پرداخت یارانه نان و گندم در بودجه در نظر گرفته شده و این موضوع به تصمیم مجلس بستگی دارد که با برنامه‌ریزی‌های انجام شده در شاهد تغییر قیمت نان باشیم یا خیر.

در همین رابطه محسن بهرامی ارض‌اقدس، رییس کمیسیون تجارت اتاق بازرگانی تهران نیز در گفت‌وگو با ایسنا درباره قیمت نان در سال آینده با تاکید بر این‌که این موضوع بستگی به موفقیت یا عدم موفقیت سیاست‌های ضد تورمی دولت دارد، خاطر نشان کرد: همه تلاش دولت این است که بتواند تورم را کنترل کند و همه سیاست‌های فعلی در مورد مسایل اقتصادی نیز در جهت کنترل تورم است. وی ادامه داد: اگر نرخ رشد تورم همچنان در سال آینده نیز روند کاهشی داشته باشد بدین معنی است که سیاست‌های تورمی دولت موفق بوده است.

رییس کمیسیون تجارت اتاق بازرگانی تهران با بیان این‌که در این شرایط باید امیدوار باشیم که میزان یارانه اختصاص داده شده در بودجه به آرد، نان و گندم قیمت آن را در سطح فعلی حفظ کند گفت: ولی اگر سیاست‌های ضد تورمی دولت موفق نباشد و واردات به موقع گندم نداشته و شاهد کسری ذخایر باشیم قیمت نان در سال آینده احتمالاً افزایش خواهد یافت.

بهرامی انرژی مصرف شده، بیمه، وضعیت ذخایر آب و کشاورزان و دستمزد را از عوامل موثر و تاثیرگذار بر قیمت نان است و خاطر نشان کرد: اگر این موارد کنترل نشود نگره داشتن قیمت نان در سطوح فعلی دشوار است.

وی با تاکید بر این‌که با توجه به تدابیر اندیشیده شده، دولت در این زمینه حتما در کنترل نان موفق خواهد بود، تصریح کرد: با موفقیت سیاست‌های ضد تورمی، قیمت نان و سایر کالاهای مصرفی افزایش زیادی نخواهند یافت و می‌توانیم امیدوار به ثبات نسبی قیمت‌ها در سال آینده باشیم.

به گزارش ایسنا، در حال حاضر مصرف گندم در ایران سالانه ۱۱ میلیون تن است. این احتمال وجود دارد که با تصویب ارقام اختصاص داده شده به‌عنوان یارانه در مجلس شورای اسلامی در سال آینده قیمت نان افزایش نیابد



دریافت مواد پرکالری، غذاهای پرچرب و موادی که برای سلامتی مضر هستند می‌تواند تداوم به عادت‌های غذایی اشتباه باشد و سلامتی فرد را به خطر بیندازد.

محمد تقی انوشه متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران گفت: یک وعده غذایی خطری برای سلامتی انسان ندارد چیزی که می‌تواند باعث خطر سلامتی شود تداوم رفتارهایی است که باعث دریافت مواد غذایی نامناسب می‌شود. وی ادامه داد: تداوم دریافت غذاهای پرکالری غذاهای پرچرب و موادی که برای سلامتی مضر هستند می‌تواند ترویج به عادت‌های غذایی غلط شود و سلامتی فرد را به مخاطره بیندازد. مواد افزودنی می‌تواند باعث بروز سرطان شود زیرا این افزودنی‌ها از ادویه‌جات و چاشنی‌ها تشکیل شده‌اند که در درازمدت می‌تواند باعث بروز خطر برای سلامتی باشند، چرا که

همین ادویه‌جات و چاشنی‌ها از مواد رنگی و مواد خطرناک دیگر مثل پتاسیم بروماید یا روغن‌های جامد تشکیل شده که می‌توانند سرطان‌زا باشند.

انوشه گفت: افزودنی‌ها و چاشنی‌ها عوارض خطرناکی بر روی کارکرد کبد و کلیه می‌توانند داشته باشند اگر دریافت این مواد غذایی زیاد شود کبد نمی‌تواند کار کرد خود را به‌خوبی انجام دهد بنابراین تجمع این مواد می‌تواند خطرناک باشند.

سس‌ها دریافت کالری را به مقدار فراوانی افزایش می‌دهند زیرا این مواد سرمنشا صرع هستند برای مثال سالادها که به عنوان غذای سالم معرفی می‌شوند با اضافه کردن سس به یک غذای ناسالم تبدیل می‌شوند چرا که دریافت کالری را بیش از اندازه کرده که علاوه بر آن افزودنی‌های داخل سس می‌تواند باعث اختلال در سلامتی شوند.

وی در پایان گفت: نان ساندویچی که سبوس‌دار نیست از آردی تهیه می‌شود که نزدیک به ترکیب گلوکز است و همچنین فاقد فیبر بوده بنابراین به سرعت در بدن تبدیل به گلوکز می‌شود و دریافت کالری را افزایش داده و این کالری قند خون را به‌شدت افزایش می‌دهد. این موارد جز کربوهیدرات‌های ساده محسوب می‌شوند و به‌سرعت در بدن تجزیه شده که باعث بالا رفتن قند خون می‌شوند اما کربوهیدرات‌هایی که به‌صورت مواد غذایی مثل نان‌های فیبردار هستند باعث می‌شوند که قندهای موجود در آن به‌صورت تدریجی در بدن آزاد شوند بنابراین قندخون را بالا نمی‌برند.

نمک تصفیه نشده سرطان‌زاست



رییس هیات‌مدیره انجمن صنفی تولیدکنندگان نمک کشور با تاکید بر این‌که باید از نمک تصفیه شده استفاده شود، گفت: نمک تصفیه نشده حاوی فلزات سنگینی است که سرطان‌زاست.

به گزارش ایسنا، علی‌اکبر ساداتی در جمع خبرنگاران، اظهار داشت: پدیده یددار کردن نمک از سال ۷۲ با شیوع بیماری گواتر در کشور آغاز شد که بر این اساس در هر تن نمک ۴۰ گرم ید اضافه شد.

وی با اشاره به این‌که نمک استخراجی از معادن دارای عناصری چون سولفات سدیم، سولفات کلسیم و فلزات سنگینی چون آرسنیک، کادمیم جیوه، مس و سرب است، افزود: این فلزات سنگین خاصیت تجمع تدریجی در اندام بدن مانند کلیه و کبد را دارد و بخش زیادی از مشکلات امروز مردم ما ناشی از مصرف نمک ناسالم و همراه با فلزات سنگین است.

مدیرعامل شرکت سهامی املاح ایران با تاکید بر این‌که وجود نیم گرم آرسنیک در یک تن نمک سرطان‌زاست، تصریح کرد: نمک تصفیه‌شده نمکی عاری از هرگونه از این فلزات سنگین و عناصر است و با افزودن ید به آن، نمک سالم در اختیار مردم قرار می‌گیرد.

وی اضافه کرد: نمک یکی از مواد مورد نیاز در تولید نان است، ولی امروز شاهد آن هستیم که در ۹۰ درصد نانوائی‌های سنتی از نمک‌های غیربهداشتی و تصفیه‌نشده استفاده می‌کنند و از نمک آسیابی به‌جای نمک سالم استفاده می‌شود.

رییس هیات‌مدیره انجمن صنفی تولیدکنندگان نمک تصفیه‌شده کشور درخصوص مشکلات امروز جامعه در استفاده از نمک گفت: مشکل امروز این است که مردم بدون اطلاع، از نمک‌های ناسالم استفاده می‌کنند و نسبت به نمک‌های تصفیه شده آگاهی کافی ندارند که قطعا این موضوع به جهت استفاده زیاد مردم ما از نمک، خطرآفرین خواهد بود.

ساداتی در خصوص تولید نمک در کشور افزود: نمک سالم و تصفیه شده در کارخانه گرمسار تولید می‌شود و تاکنون ۳۵ هزار تن تولید داشته‌ایم و حدود سه هزار تن صادرات به کشورهای حوزه خلیج فارس صورت گرفته است که ارزش این صادرات چیزی در حدود ۱۵۰ هزار دلار بوده است.

مدیر طرح توسعه نان‌های صنعتی شرکت بازرگانی دولتی اعتراف کرد

چالش‌های جایگزینی نان صنعتی با سنتی

تشویق‌های لازم برای افرادی که سابقاً در نانواپی‌ها مشغول به کار بودند دیده شود و نانواپی‌های فعلی به ویتربین و مراکزی برای توزیع نان‌های صنعتی تبدیل شوند.

وی با بیان این‌که صاحبان نانواپی‌های سنتی می‌توانستند سهام‌داران واحدهای تولیدی نان صنعتی شوند، خاطرنشان کرد: در همین زمینه برای تمام آسیب‌ها و معضلاتی که ممکن بود بر سَر راه اجرایی شدن این قانون به‌وجود آید راهکارهایی در نظر گرفته شد و برای این‌که ذائقه عمومی را برای تولیدات این پروژه‌ها آماده کنیم قرار شد یارانه بخشی از جامعه به مراکز تولید نان صنعتی داده شود و آن گروه مشخص نان خود را از طریق همین نان‌های صنعتی تامین کنند.

میرآفتاب با بیان این‌که با هدفمندی یارانه‌ها اتفاق جدیدی در روند صنعت‌سازی نان رخ داد تشریح کرد: یک سری همچنان پیگیر چنین طرحی بودند و در نتیجه ۳۰۰۰ مراجعه برای راه‌اندازی واحدهای تولید نان صنعتی انجام شد که از این میزان ۳۰ طرح وارد موضوع شد، ۱۲ طرح به بهره‌برداری رسید و ۱۸ طرح نیز در فرایند بهره‌برداری قرار گرفته است.

مدیر طرح توسعه نان‌های صنعتی شرکت بازرگانی دولتی ایران با بیان این‌که با اجرای قانون هدفمندی یارانه‌ها در سال ۱۳۸۹ یارانه از روی آرد و نان برداشته شد، گفت: همه واحدهای صنعتی از این اتفاق خوشحال شدند زیرا قیمت نان آزاد شده و اختیار مصرف نان به دست خود مصرف‌کنندگان افتاد.

وی اظهار کرد: از اواخر سال ۱۳۹۰ بحث تحریم‌ها شکل گرفت و شامل بانک‌ها شد و انتقال وام‌ها و ارزها را دچار مشکل کرد و همین موضوع اجرای طرح‌های نان صنعتی را به تعویق انداخت.

میرآفتاب با تاکید بر این‌که به‌همین دلایل عده زیادی با پس کشیده و اعلام کردند که با شرایط فعلی اجرای مصوبه جایگزینی نان‌های صنعتی به‌جای نان‌های سنتی توجیه اقتصادی ندارد بیان کرد: علاوه بر این موضوع بحث فرهنگ عمومی مصرف مردم نیز مطرح شد.

وی در این زمینه با بیان این‌که برای انجام کار فرهنگی می‌توان تبلیغات انجام داد خاطرنشان کرد: اما فرهنگی کار کردن یعنی ریشه‌ای همه گستره مصرف‌کننده را شناسایی و دانست چگونه باید به آن برخورد کرد و ذائقه‌اش را متناسب با این نوع تولید تغییر داد.

وی با اشاره به این‌که براساس گزارشی درباره عملکرد کشور ترکیه در حوزه توسعه مصرف نان‌های صنعتی متوجه شدم که ۴۷ سال است که این کشور ر روی جایگزینی نان صنعتی به‌جای سنتی فعالیت کرده است، گفت: حتی این کشور نیز اهرم‌های فشاری در نظر گرفته و گروه‌های خاص در این کشور مجبورند که تنها از نان‌های صنعتی استفاده کنند اما نتیجه آن تنها موفقیت ۱۳ درصدی بوده است.

به‌گفته او این‌که کشور ترکیه بعد از گذشت ۴۷ سال تنها توانسته ۱۳ درصد در حوزه جایگزینی نان‌های صنعتی و سنتی موفق باشد این است که فرهنگ خوراک هنوز تغییر نکرده و

حتی در یک کشور هر شهرستانی یک نوع فرهنگ خوراک دارد. پس این موضوع نیاز به فعالیت در طولانی مدت دارد.

وی تصریح کرد: یک بحث دیگر نیز وجود دارد که براساس آن می‌گویند طرح جایگزینی نان‌های صنعتی به‌جای نان‌های سنتی شکست خورده است که این موضوع به‌هیچ عنوان درست نیست.

او در این زمینه با اشاره به این‌که اگر این طرح شکست خورده بود این ۱۲ واحد تولیدی چطور هنوز سر پا هستند بیان کرد: این واحدها علی‌رغم مشکلاتی که دارند تلاش می‌کنند در بازار رقابتی به‌حضور خود تداوم ببخشند و به نظر ما شکست نخورده‌اند.

وی در پاسخ به این سؤال که یکی از دلایل عدم استقبال گسترده مردم از نان‌های صنعتی به صرفه نبودن این نان‌ها در مقایسه با نان‌های سنتی است، بیان کرد: این حرف درست است. زیرا یکی از دلایل عدم استفاده مردم از این نان‌ها عدم صرفه اقتصادی است. طرح این بود که اگر آرد را به نان سنتی ۴۰۰ تومانی می‌دهی نان صنعتی نیز به همین نرخ آن را عرضه کند اما نانواپی که یک مغازه ۲۰ متری با چهار کارگر و روزی ۴۰۰ کیلو تولید نان دارد با یک واحد صنعتی با سقف تولیدی چند برابر با شرایط متفاوت‌تر تفاوت دارد.

میرآفتاب افزود: هزینه تمام شده نان‌های صنعتی بالا رفته است. هزینه‌های کارگر، سیستم‌های وارد شده با نرخ‌های متفاوت ارز و امثال آن باعث شده که نرخ قیمت نان‌های صنعتی بالاتر از نان‌های سنتی باشد.

مدیر طرح توسعه نان‌های صنعتی شرکت بازرگانی دولتی ایران با بیان این‌که هزینه‌های تولید با توجه به تکنولوژی‌های وارد شده و رویکردهایی که تولیدکنندگان این صنعت داشتند افزایش یافته است بیان کرد: در حال حاضر هم نانواها در حال کار کردن هستند و هم تولیدکنندگان نان‌های صنعتی ولی مردم با توجه به ذائقه و فرهنگ خود صرفاً به نانواپی‌های سنتی مراجعه کرده و خرید نان‌های صنعتی از سوی مردم نیز بعضاً از روی تفنن انجام می‌شود.

وی اظهار کرد: دولت در مقطعی اعلام کرد به‌جای پرداخت

رییس اداره بودجه امور تولیدی و بازرگانی معاونت برنامه‌ریزی

روش تخصیص

یارانه نان در سال ۹۳

تغییر می‌کند



یارانه غیرمستقیم یارانه نان پول را مستقیماً مردم پرداخت می‌کند و بر همین اساس ماهانه ۵۵۰۰ تومان یارانه نقدی

به نان پرداخت می‌کند ولی این عدد بالاتر از مصرف نان

هر یک نفر در ماه است.

میرآفتاب افزود:

به این طریق مردم

می‌توانند هر میزان

که می‌خواهند نان

سنتی خود را تهیه

کرده و مازاد آن را

برای تهیه نان‌های

صنعتی کنار

بگذارند.

او با بیان

این‌که باید مردم

بین نان‌هایی که در

نانواپی تولید می‌شود با

نان‌هایی که در کارخانه‌های

تولیدی نان صنعتی تهیه

می‌شود حق انتخاب داشته

باشند گفت: البته در این فرآیند

یک عده از افراد جامعه به‌طور کل نان

صنعتی را جایگزین نان‌های سنتی کرده‌اند و

ترجیح می‌دهند به‌جای این‌که به‌طور مثال ۱۰ عدد نان لواش را

۱۵۰۰ تومان تهیه کنند با همین پول یا لحاظ کردن مقدار کمی

پول بیشتر نان‌های صنعتی تهیه کنند.

وی بر این‌که هیچ زمان نان‌های صنعتی نمی‌تواند جایگزین

نان‌های سنتی شوند تاکید کرد و در پایان با بیان این‌که یکی از

راه‌های نجات نان صنعتی یکسان‌سازی نرخ آرد است گفت: این

کار حداقل کمکی است که در حال حاضر می‌توان برای توسعه

این صنعت در کشور به‌کار برد.

رییس اداره بودجه امور تولیدی و بازرگانی معاونت برنامه‌ریزی از مخالفت کمیسیون تلفیق با روش پیشنهادی دولت در بودجه ۹۳ برای تخصیص یارانه نان، آرد و گندم خبر داد و گفت: قرار شد در جلسات مشترکی در خصوص شیوه جدید به توافق برسیم.

محمود ملکوتی‌خواه در گفت‌وگو با خبرنگاری تسنیم، در مورد تغییراتی که پیشنهادت دولت در بخش بازرگانی در لایحه بودجه سال ۹۳ در تلفیق داشته است، گفت: با توجه به جلساتی که کمیسیون تلفیق در زمینه لایحه بودجه دارد، یکی از این بحث‌ها مربوط به گندم و آرد بود که کمیسیون تلفیق به دولت اعلام کرده که در روش تخصیص یارانه به گندم و آرد لازم است بازنگری شود زیرا این مکانیزم که بخواهد مجدد یارانه‌ای تخصیص پیدا کند مورد نظر کمیسیون تلفیق نیست و باید مکانیزم این کار تغییر کند.

ملکوتی خواه افزود: به‌همین دلیل قرار است دولت و کمیسیون تلفیق جلساتی را برای هماهنگی بیشتر در این زمینه و رسیدن به توافقات لازم برگزار کنند.

به گزارش تسنیم، دولت در لایحه بودجه سال آینده، ۸ هزار و ۸۰۰ میلیارد تومان مجموعاً برای یارانه نان در نظر گرفته که اگر این رقم در بودجه تصویب شود سال ۹۳ قیمت نان افزایش نخواهد یافت. البته نظری که کمیسیون تلفیق درباره مکانیزم تخصیص این یارانه به آرد و نان اعلام کرده حاکی از کاهش رقم مورد نظر دولت نیست، بلکه این کمیسیون معتقد است باید مکانیزم آن تغییر کند.



فواید سبوس گندم چیست؟



نان قهوه‌ای، نانی است که از آرد دانه‌های سبوس‌دار گندم تولید شده و نان سفید، نانی است که از آرد بدون سبوس تولید شده و پوسته گندم (سبوس) آن حذف شده است. بسیاری از پزشکان تا اوایل دهه سی قرن بیستم سبوس را یک ماده زاید و اضافی که موجب خراش روده بزرگ (کولون) می‌شد، به حساب می‌آوردند. اما با پژوهش‌های جدید دو دهه گذشته فواید فراوان نان سبوس‌دار اثبات شد و سبوس به‌عنوان یک داروی موثر طبی برای بیماران که همیشه از مساله بی‌بوست یا اختلالات روده بزرگ رنج می‌برند، شناخته شد. این ماده موثر حیاتی هم‌اکنون در داروخانه‌های ایالات متحده و سراسر اروپا در فروشگاه‌های مواد غذایی کشورهای پیشرفته به‌صورت بسته‌بندی‌های شکیل عرضه می‌گردد.

کشفیات جدید علمی در خصوص فواید سبوس

هم‌اکنون پزشکان اتفاق نظر دارند که سبوس مهم‌ترین راه درمان طبیعی بی‌بوست به‌شمار می‌رود. جلوگیری از بی‌بوست نیز از بروز بواسیر، التهاب دیور تیکول (کیسه‌ای مدور به اشکال و اندازه‌های مختلف است که در جدار داخلی روده ایجاد می‌شود)، سرطان کولون، شقاق، فیستول، شکاف بافت معده و عفونت‌های دستگاه گوارش (که غالباً در میان افراد مسن مشاهده می‌گردد) پیشگیری می‌کند. توصیه می‌شود همراه با مصرف سبوس، مایعات و آب فراوانی نیز مورد مصرف قرار گیرد. بر اساس پژوهش‌های مختلف، سبوس غنی‌ترین منبع غذایی فیبر و الیاف گیاهی محسوب می‌شود. این فیبر و الیاف را که بیشتر مواد سلولزی و همی سلولزی می‌باشد، اکثر مردم می‌شناسند و می‌دانند که مصرف آن موجب افزایش حجم مدفوع می‌گردد. افزایش حجم مدفوع عامل اساسی مبارزه با بی‌بوست و بیماری کولون و پیدایش سرطان کولون می‌باشد. البته باید گفت که فیبرهای گیاهی به دو نوع محلول و نامحلول تقسیم می‌شوند. سبوس گندم جزو فیبرهای غذایی نامحلول است که در جلوگیری از بی‌بوست و سایر بیماری‌های روده بزرگ تاثیر زیادی دارند. سبوس جو و برنج جزو فیبرهای محلول می‌باشند که اثر زیادی در کاهش کلسترول خون دارند.

سبوس، ملین و مهسل قوی (ضد بیوست)

یکی از پژوهشگران علوم تغذیه و فیزیولوژی دستگاه گوارش به‌نام جین کاربر می‌گوید: در تنظیم سیستم گوارشی و رفع بی‌بوست هیچ ماده‌ای با قدرت سبوس برابری نمی‌کند. سبوس موجب رانش مدفوع در طول لوله‌های روده کوچک و بزرگ شده و در عین حال تاثیر فراوانی بر حرکات موجی شکل روده‌ها دارد.

علاوه بر آن بی‌بوست باعث جذب سموم مدفوع و ورود آن‌ها به خون شده و خون را کثیف و غلیظ می‌سازد. پیداست که خون آلوده محیط مناسبی برای تغذیه سلول‌ها و نیز گلبول‌های سفید و قرمز نبوده و سبب تیرگی رنگ رخسار و رسوب مواد سمی در انتهای مقاصد و درد و التهاب آن‌ها در نواحی کمر و پا می‌گردد. به‌ویژه اگر همراه با اوره و اسید اوریک بالا ناشی از مصرف زیاد مواد پروتئینی مانند گوشت‌های قرمز باشد، این اثرات تشدید می‌شود.

بی‌بوست بر سیستم عصبی و روابط و رفتار افراد نیز اثر می‌گذارد و موجب بروز عصبانیت، پرخاشگری، افسردگی، تنش‌های روانی، خستگی‌های مفرط، کوفتگی بدنی، بی‌حوصلگی، کسالت و سرانجام پیری زودرس در اثر رادیکال‌های آزاد می‌گردد. فیبرهای گیاهی به دو نوع محلول و نامحلول تقسیم می‌شوند. سبوس گندم جزو فیبرهای غذایی نامحلول است که در جلوگیری از بی‌بوست و سایر بیماری‌های روده بزرگ تاثیر زیادی دارند. سبوس جو و برنج جزو فیبرهای محلول می‌باشند که اثر زیادی در کاهش کلسترول خون دارند. توصیه می‌شود هنگام مصرف سبوس، از نوشیدن مایعات به‌ویژه آب، آب‌میوه‌ها و نیز مصرف روغن زیتون غافل نشوید. این مواد به اثر بخشی سبوس در حفظ سلامتی بدن کمک می‌کنند.

گروهی از پژوهشگران انگلیسی به سرپرستی «کومانگ» از دانشگاه کمبریج انگلیس، اقدام به مقایسه اثر سبوس و اثرات هویج، کلم و سیب در تنظیم حرکات دودی شکل روده در میان ۱۹ هزار فرد سالم و طبیعی نمودند و به این نتیجه رسیدند که اگر چه سبزیجات و میوه اثرات ملین خوبی در روده‌های انسان دارند، اما میزان این اثر هرگز به پای تاثیر سبوس بر روده‌ها نمی‌رسد. پژوهشگران دانشگاه کمبریج به این نتیجه رسیدند که مصرف روزانه ۵۰ گرم سبوس، وزن مدفوع و سهولت خروج آن از روده‌ها را دو برابر می‌کند. برای دستیابی به چنین اثری باید ۵ فنجان هویج یا کلم پخته یا ۱۱ عدد سیب خورده شود تا اثر ۵۰ گرم سبوس را در بدن داشته باشد. در طی پژوهشی دیگر روشن شده که مصرف روزانه ۱۵ گرم سبوس به اضافه مصرف انواع غذاهایی مانند دانه‌های گیاهی، شیر یا سبب‌زمینی منجر به درمان ۶۰ درصد از مبتلایان به بی‌بوست گردیده است.

فیبر و الیاف گیاهی سبوس عامل باز دارنده سرطان کولون

پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد که مصرف سبوس و نان سبوس‌دار احتمال پیدایش سرطان کولون و راست روده را کاهش می‌دهد. سبوس موجب تخمیر و آزاد سازی ترکیبات ناشی از سوخت و ساز بدن در کولون می‌گردد و همین پدیده یعنی پیدایش ترکیبات ناشی از فعل و انفعالات متابولیسم، عامل باز دارنده در پیدایش سرطان روده‌ها و مانع حدوث بیماری‌های دستگاه گوارش است.

آیا زیاده‌روی در مصرف سبوس مجاز است؟

همان‌گونه که کاهش یا عدم مصرف سبوس برای عملکرد سیستم گوارشی مناسب نیست، افراط و زیاده روی در مصرف سبوس نیز عرضه به‌وجود می‌آورد. بنابراین توجه به نکات زیر ضروری است:

– زیاده‌روی در مصرف سبوس ممکن است ایجاد اسهال نماید.

– زیاده‌روی در مصرف سبوس منجر به انسداد روده و التهاب دیور تیکول روده می‌شود.

– توصیه می‌شود پس از مصرف سبوس، مایعات و آب فراوانی نیز مورد مصرف قرار گیرد.

پس رعایت اعتدال و میانه‌روی در مصرف هر نوع ماده غذایی (هر چند که مفید باشد) لازم و ضروری است.

اقتصاد مقاومتی حصارکشیدن به دور خود نیست!

معادل ۳۰ درصد ضایعات نان ۴ میلیون تن گندم وارد می‌شود



رییس انجمن توسعه روستایی ایران گفت: اقتصاد مقاومتی به منزله حصار کشیدن به دور خود نیست، بلکه باید از توان تولید علم داخلی بهره‌مند شویم.

به گزارش خبرگزاری فارس محمد حسین کریم در نهمین نشست از همایش نفت و توسعه گفت: وابستگی به درآمدهای نفتی باعث ضعف کشور به خصوص در زمان‌های مواجهه با تکانه‌های قیمتی نفت می‌شود و ما که در افق چشم‌انداز ۲۰ ساله کشور قرار است در حوزه امنیت غذایی جزو کشورهای اول منطقه باشیم، باید برای دستیابی به این مهم به حمایت از تولیدات داخلی از جمله حمایت از بخش کشاورزی اقدام کنیم.

وی با اشاره به این نکته که کارشناسان بیان می‌کنند بخش کشاورزی ما در تمام صنایع دنیا است، افزود: به‌جای اصلاحات ارضی و تکه تکه کردن زمین باید اصلاحات منابع آبی در کشور صورت می‌گرفت، تا راندمان تولید در این بخش افزایش می‌یافت.

رییس انجمن توسعه روستایی ایران ادامه داد: ایران از لحاظ منابع آبی، پنجمین کشور آبیاری جهان است، ولی راندمان آب در تولید بخش کشاورزی در کشور حدود ۳۰ درصد است که باید برای این معضل بزرگ هم چاره‌اندیشی کنیم.

این استاد دانشگاه اظهار داشت: سالانه ۱۲ میلیون تن گندم در کشور تولید می‌شود، اما ضایعات گندم از روی زمین که خوشه‌ها جمع‌آوری می‌شوند تا سر سفره که تکه‌های خشک آن‌را به دور می‌ریزیم حدود ۳۰ درصد کل تولید ما را شامل می‌شود و معادل این ۳۰ درصد ضایعات، ۴ میلیون تن واردات داریم. وی گفت: یعنی میزان تولید و مصرف ما اگر بتوانیم جلوی ضایعات را بگیریم، تقریباً برابر هم هستند و نیازی به واردات نخواهیم داشت.

یک دکترای تغذیه با بیان این‌که گاهی مشکلات مالی در سالمندان، مانع خرید مواد غذایی با کیفیت بالا می‌شود، گفت: میوه‌های کوچک هم حاوی همان ویتامین‌ها و املاحی است که نوع درشت میوه وجود دارد.

مینو فروزانی در گفت‌وگو با ایسنا با اشاره به این‌که احساس تنهایی در سالمند خود می‌تواند عاملی برای بی‌اشتهایی باشد، گفت: برای حل این مشکل سالمندان باید تا حد امکان غذا را در کنار اعضای خانواده و یا دوستان صرف کنند.

وی یادآور شد: گاهی اوقات مشکلات مالی در سالمندان، مانع خرید مواد غذایی با کیفیت بالا می‌شود، لذا فرد با مشکلات تغذیه‌ای مواجه می‌شود. برای مقابله با این مشکل، آشنا شدن با غذاهای ارزان از جانشین‌های هر گروه اصلی از مواد غذایی بسیار مناسب است، مثلاً می‌توان با توجه به وضعیت سلامت از تخم مرغ به‌جای گوشت استفاده کنند.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی گفت: سالمندان می‌توانند به‌جای خرید میوه‌های گران‌قیمت از میوه‌های ارزان‌تر که در بازار موجود است خریداری کنند، حتی میوه‌های کوچک هم حاوی همان ویتامین‌ها و املاحی است که در نوع درشت میوه وجود دارد.

فروزانی گفت: سالمندان در صورت وجود

بی‌خوابی و کم‌خوابی، باید از مصرف بیش از دو فنجان چای که عمدتاً در فرهنگ کشور ما رایج است، به‌ویژه در ساعات پایانی روز اجتناب کرده، در صورت کم‌خوابی یک لیوان شیر ولرم پیش از خواب میل کنند.

این دکترای تغذیه تصریح کرد: سالمندان باید از مصرف غذاهای چرب و سرخ شده، سس‌ها، تخم مرغ نیمرو، حبوبات کم‌پخته شده، سبزی‌های نفاخ، پیاز، تربچه و کلم خام پرهیز کنند.

فروزانی به سالمندان توصیه کرد: بهتر است، استفاده از گوشت کم‌چرب شامل ماهی، مرغ بدون پوست، گوشت گوساله تازه به‌صورت خورشتی را به تناوب در وعده‌های غذایی بگنجانند.

وی در پایان خاطر نشان کرد: با توجه به مشکل بی‌بوست در سالمندان، مصرف مقادیر کافی مایعات و مواد پرفیبر مانند نان سبوس‌دار، سبزیجات خصوصاً کرفس و اسفناج و میوه‌هایی مثل گلابی و انواع آلو در برنامه غذایی روزانه آنان بسیار اهمیت دارد.

آشنایی با گروه‌های غذایی مناسب،
برای سالمندان ضروری است



آمار ۶ درصدی ابتلای کودکان ایران به سوء تغذیه



رئیس انجمن پزشکان کودکان ایران با بیان اینکه مصرف قطره AD و آهن تا دوسالگی توصیه می‌شود، گفت: خانواده‌ها از خوراندن خودسرانه مکمل‌های غذایی به کودکان خود بعد از دوسالگی اجتناب کنند. به گزارش ایسنا، دکتر غلامرضا خاتمی در حاشیه نهمین کنگره اورژانس‌ها و بیماری‌های شایع کودکان که در بیمارستان کودکان مفید آغاز به کار کرد، با بیان این‌که تا قبل از سال ۷۴، سوء تغذیه در دنیا و همچنین ایران بسیار شایع بود، اظهار کرد: اما اکنون وضعیت بهبود یافته است.

وی ادامه داد: خانواده‌ها در خصوص نحوه تغذیه کودکان آموزش دیده‌اند و می‌دانند چگونه باید از مواد غذایی حاوی ریزمغذی‌ها استفاده کنند تا کودکشان دچار سوء تغذیه نشود. علی‌رغم این‌که آمار سوء تغذیه حدود ۲۰ سال پیش ۱۴-۱۳ درصد بود اکنون آمار کودکان سوء تغذیه ایرانی به حدود شش درصد رسیده است.

رئیس انجمن پزشکان کودکان ایران با اشاره به این‌که عدم آگاهی خانواده‌ها و عدم دسترسی به مواد غذایی در برخی شهرها به‌ویژه نقاط محروم در کشور باعث ایجاد سوء تغذیه‌هایی از نوع کمبود ریزمغذی‌ها می‌شود، گفت: فقر مالی نیز می‌تواند کودکان را از تغذیه صحیح دور کند. در نقاط محرومی چون سیستان و بلوچستان و اطراف استان کرمان شاهد میزان بیشتری از سوء تغذیه هستیم، اما سوء تغذیه در استان‌های شمالی کشور کمتر از سایر مناطق است.

این فوق تخصص گوارش کودکان درباره برنامه‌های جامع وزارت بهداشت در خصوص غنی‌سازی مواد غذایی با املاح مفیدی چون آهن و ویتامین D در شیر مدارس، اظهار کرد: این برنامه‌های جامع برای رفع کمبود مواد ریزمغذی در بدن بسیار مفید هستند و تأثیرات خوبی بر جای گذاشته‌اند. به‌عنوان مثال سال‌ها پیش بسیاری از کودکان ما به گواتر مبتلا می‌شدند، در حالی‌که با اضافه شدن ید به نمک‌های مصرفی، میزان ابتلا به گواتر بسیار کاهش پیدا کرد و اکنون کمتر شاهد بروز گواتر در کودکان هستیم. رئیس انجمن پزشکان کودکان ایران تأکید کرد: غنی‌سازی نان با آهن و اسیدفولیک می‌تواند بسیار مفید باشد. همچنین خانواده‌ها نیز باید به رژیم‌های غذایی کودکان خود توجه کنند و از همه گروه‌های غذایی در برنامه غذایی کودکان خود استفاده کنند.

کاهش وزن

نقش مهمی

در تنظیم قند

خون دارد



یک دکتر تغذیه گفت: کاهش وزن در افراد چاق و یا دارای اضافه وزن و کاهش مقدار انرژی دریافتی در بیماران مبتلا به دیابت غیر وابسته به انسولین در پایین آوردن قند خون بسیار موثر است.

دکتر مینو فروزانی در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به این‌که رعایت رژیم غذایی مناسب در افراد دیابتی به تنظیم قند خون کمک می‌کند، گفت: افراد دیابتی باید هر روز از چهار گروه اصلی مواد غذایی شامل شیر و لبنیات کم چرب، نان و غلات سبوس‌دار، گوشت‌های سفید، قهوه، حبوبات، سبزی‌ها و میوه‌ها در حد متعادل استفاده کنند. وی گفت: بیماران دیابتی باید حتی الامکان از مصرف مواد غذایی حاوی قند مصنوعی پرهیز کنند. مصرف هر نوع بیسکویت، شیرینی و شکلات و حتی نمک باید محدود شود.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران یادآور شد: افراد باید نان‌های سبوس‌دار (نان جو و سنگک) را جایگزین نان‌های سفید (لواش و باگت) کنند و برنج را به مقدار متعادل و در ترکیب با انواع حبوبات مصرف کنند. فروزانی گفت: افراد دیابتی باید روزانه سه تا پنج واحد سبزیجات تازه و میوه مصرف کنند. مصرف انواع سبزی با رنگ سبز تیره به صورت خام یا بخارپز شده ارجحیت دارد.

وی بیان داشت: سبزی خوردن، سالاد با آبلیمو یا آبغوره، کاهو، کلم، کدو، خیار، شوید، شنبلیله و سیر در پایین آوردن قند خون تأثیر زیادی دارند. وی با اشاره به این‌که مبتلایان به دیابت باید استفاده از لبنیات پرچرب را به‌شدت کاهش دهند، اظهار کرد: افراد دیابتی مصرف ماهی را دو تا سه بار در هفته البته به‌صورت آب‌پز، بخارپز و کبابی حتما در برنامه غذایی هفتگی خود بگنجانند.

این متخصص تغذیه در پایان توصیه کرد: روغن‌های مایع گیاهی نیز باید جایگزین روغن‌های جامد (کره گیاهی و حیوانی) شود ولی در مصرف آن‌ها زیاده‌روی نشود.

رقتی نان صبحانه به نجات کلیه می‌آید

انواع نان‌ها دارای خاصیت‌های مختلفی هستند اما برخی از آن‌ها برای درمان بیماری‌های خاصی می‌توانند مورد استفاده قرار گیرند.

فاطمه حسینی متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران گفت: برای این‌که سلامتی کلیه‌های خود را دو چندان کنید باید مصرف میوه و سبزی را در برنامه غذایی خود افزایش دهید چرا که اکثر میوه و سبزیجات سرشار از آنتی‌اکسیدان، ویتامین و مواد معدنی هستند.

وی در ادامه گفت: عملکرد سالم کلیه‌ها با مصرف یک وعده نان جو در صبح باعث تصفیه شدن کلیه‌ها می‌شود و سموم را از کلیه‌ها خارج می‌کند و سنگ‌های کلیوی را به‌شدت کم می‌کند.

وی خاطر نشان کرد: یکی از ویتامین‌هایی که عملکرد سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند ویتامین E است و این ویتامین از کلیه‌ها در برابر رادیکال‌های آزاد زیان‌آور که منجر به ایجاد اختلال عملکرد صحیح کلیه می‌شود محافظت می‌کند.

حسینی افزود: با گنجاندن سیر به وعده‌های غذایی می‌توان به کلیه‌ها سلامت کامل را بخشید چرا که سیر خاصیت ضد التهابی دارد و می‌تواند به کلیه‌های ملتهب آرامش بخشد.

وی خاطر نشان کرد: یکی دیگر از ویتامین‌هایی که عملکرد کلیه‌ها را بهبود می‌بخشد ویتامین D است و تمامی مواد زاید و سموم را به‌راحتی از کلیه‌ها خارج می‌کند.

وی در خاتمه گفت: غذاهایی که غنی از ویتامین D هستند همچون تخم مرغ، غلات غنی شده، ماهی و شیر بهتر است به برنامه غذایی افرادی که ناراحتی در کلیه خود دارند افزوده شود.

نان‌هایی که مانع جذب روی می‌شوند / کمبود روی در دوران بلوغ، رشد را به تاخیر می‌اندازد



یک متخصص تغذیه با بیان این‌که کمبود روی رشد را به تاخیر می‌اندازد مخصوصاً در دوران بلوغ و می‌تواند باعث کوتاهی قد شود از کاهش فعالیت غدد جنسی در دختران، کاهش تکامل جنسی در دختر و پسر خبر داد و گفت: «کاهش اشتها، تضعیف حافظه در حساسیت به ذائقه که این می‌تواند باعث کاهش دریافت مواد غذایی شود، از دیگر عوارض کمبود روی می‌باشد».

دکتر مسعود کیمیگر در گفت‌وگو با خبرنگار سلامت نیوز در رابطه با تأثیر روی بر بدن گفت: «روی یا زینک از عناصر مهم در بدن است، زینک در فعالیت‌های بدن نقش اساسی دارد از جمله کارهایی که زینک برای بدن انجام می‌دهد تأثیر آن بر رشد بدن است، مخصوصاً این‌که روی در رشد انسان بسیار تأثیرگذار است مخصوصاً در رشد کودکان».

این متخصص تغذیه در ادامه افزود: «پژوهشگران در طی بررسی‌هایی که در گذشته بر روی عقب‌ماندگی رشد کودکان انجام دادند دریافتند که کمبود روی می‌تواند بر روی رشد تأثیرگذار باشد مصرف نان‌هایی که به‌خوبی عمل نیامدند و خمیر هستند، حاوی ترکیباتی مثل اسید فیتیک هستند که این ترکیبات مانع جذب روی می‌شوند».

وی گفت: «اگر فردی شرایط خاصی دارد مثل کوتاهی قد، مصرف روی تحت نظر پزشک متخصص می‌تواند به افزایش قد فرد در حد یک تا دو سانتی‌متر کمک می‌کند».

مسعود کیمیگر با اشاره به برخی فواید روی ادامه داد: «روی برای سلامت مو، ناخن و پوست بسیار مفید است، پزشکان برای کسانی که مستعد ریزش مو هستند روی تجویز می‌کنند».

این متخصص تغذیه در رابطه با مواد غذایی حاوی روی گفت: «مواد غذایی که حاوی روی هستند شامل گوشت قهوه‌ای، ماهی، حبوبات، غلات، تخم مرغ می‌باشند، اما گاهی لازم می‌شود که افراد به‌صورت مکمل روی را مصرف کنند که مصرف آن باید تحت نظر پزشک متخصص صورت گیرد، افراد باید از مصرف خودسرانه مکمل‌ها خودداری کنند».

دکتر کیمیگر آهن، ید و روی را بعد از کلسیم را به‌عنوان ماده معدنی بسیار مهم به‌شمار آورد و خاطر نشان کرد: «مصرف روی برای سلامت بدن بسیار مهم و پر اهمیت است».

دکتر مسعود کیمیگر با اشاره به عوارض کمبود روی گفت: «کمبود روی رشد را به تاخیر می‌اندازد مخصوصاً در دوران بلوغ، همچنین کمبود روی می‌تواند باعث کوتاهی قد شود».

کاهش فعالیت غدد جنسی در دختران، کاهش تکامل جنسی در دختر و پسر، کاهش اشتها، تضعیف حافظه در حساسیت به ذائقه که این می‌تواند باعث کاهش دریافت مواد غذایی شود، از دیگر عوارض کمبود روی می‌باشد».

نکاتی در مورد نان

که هر کسی باید بداند



بسیاری از افراد خوردن نان را دوست دارند و برخی برعکس، هیچ علاقه ای به مصرف آن ندارند. در این جا به آن چه که در مورد نان باید بدانیم اشاره می‌شود:

آیا نان برنامه لاغری‌تان را به هم می‌زند؟

بسیاری از افراد خوردن نان را دوست دارند و برخی برعکس، هیچ علاقه‌ای به مصرف آن ندارند. ما معمولاً نان را به‌خاطر برهم زدن سلامتی‌مان و یا چاقی مقرر می‌دانیم؛ در حالی که نان منبع اصلی انرژی در برنامه غذایی ما است. در نان مقادیر زیادی کربوهیدرات، فیبر، ویتامین، مواد معدنی، آهن و اسیدفولیک وجود دارد.

با این حال، برخی از کارشناسان این ماده غذایی کامل را، علت اضافه وزن و مسایل مربوط به آن می‌دانند، در حالی که دیگران این ایده را قبول ندارند. اما کدام یک از این موارد واقعیت است و کدام فرضیه؟

نان و مبارزه با چاقی

اگر شما عاشق خوردن نان هستید و اضافه وزن هم دارید بخشی از چاقی‌تان به خوردن نان مربوط می‌شود. به‌گفته هائر بائر، نویسنده کتابی درباره نان، ما مقدار زیادی نان و غلات فراوری شده مصرف می‌کنیم. حتما دقت کرده‌اید که وقتی گرسنه، خسته و یا نگران هستید، بیشتر تمایل دارید نان و شیرینی و مانند آن را بخورید و تمایلی به خوردن هویج ندارید. مشکل این است که هر قدر نان بخورید، تمایل‌تان به خوردن مجدد آن افزایش می‌یابد و توجه‌تان بیشتر به آن جلب می‌شود.» منظور نویسنده، نان باگت، ماشینی و نان‌هایی است که از آرد تصفیه شده و بدون سبوس پخت می‌شوند. باید بدانید که همه آن نان‌ها موجب چاقی می‌شوند.

برعکس، نانی که با آرد سبوس‌دار پخته شود، غذایی کامل است و در رژیم لاغری نیز نقش موثری دارد. نتایج یک بررسی مقایسه‌ای بر روی افرادی که از نان سبوس‌دار و نان غیر سبوس‌دار استفاده می‌کردند، نشان داد که در دسته اول، چربی شکم، خیلی سریع‌تر از دسته دوم آب شد. متخصصین تغذیه مصرف غلات سبوس‌دار و کامل را توصیه می‌کنند، زیرا نسبت به غلات تصفیه شده، حاوی مقادیر زیادی ویتامین، مواد معدنی و فیبر هستند، ولی مصرف بیش از اندازه نان سبوس‌دار هم می‌تواند منجر به چاقی شود؛ بنابراین بهتر است بر مبنای میزان کالری مورد نیاز بدن، از نان سبوس‌دار استفاده کنید.

نان و دیابت نوع دو

نتایج بسیاری از تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد که بین مصرف نان و دیابت نوع دو، ارتباط وجود دارد و نان می‌تواند احتمال بروز دیابت نوع دو را افزایش دهد، زیرا موجب بالا رفتن غیر طبیعی قند خون می‌شود و در نتیجه افزایش قند خون، به رگ‌های خونی و اعضای مختلف بدن آسیب می‌رسد. خوردن هر نوع کربوهیدراتی می‌تواند باعث افزایش سطح قند خون و ترشح انسولین شود. شکر و سایر غلات تصفیه شده سریع‌تر از هیدروکربن‌های مرکب (که در سبزیجات و حبوبات یافت می‌شود) قند خون را افزایش می‌دهند. به‌گفته دکتر هیلاری رایت، فوق تخصص تغذیه، «کربوهیدرات‌های مرکب، دیرتر هضم می‌شود.» این مساله برای افراد مبتلا به دیابت نوع دو، بسیار مهم است. در بیماری دیابت نوع دو، سلول‌ها در برابر انسولین مقاومت می‌کنند که این مساله باعث افزایش قند خون و انسولین می‌شود. فشار مداوم بر روی سلول‌های سازنده انسولین، به آن‌ها آسیب می‌زند و بدن، ترشح انسولین را متوقف می‌کند. تحقیقات علمی نشان می‌دهد که کاهش مصرف غلات تصفیه شده مانند نان سفید و خوردن غلات کامل‌تر، می‌تواند مقاومت به انسولین را کاهش دهد و از بروز دیابت نوع دو، جلوگیری نماید. مقدار فیبر موجود در غلات کامل (سبوس‌دار) بیشتر از غلات تصفیه شده است و همین موضوع باعث کاهش تحمل گلوتن و نان می‌شود. به‌گفته دکتر شلی کیس، فوق تخصص تغذیه، «برخی از افراد، سالیان متمادی به‌خاطر وجود گلوتن در نان، دیگران را از مصرف آن منع می‌کردند و هنوز هم بر این باورند.» گلوتن، پروتئینی است که در گندم، چاودار و جو وجود دارد و افرادی که بیماری «سلیاک» دارند، نمی‌توانند این پروتئین را تحمل کنند. در بیماری سلیاک، سیستم ایمنی بدن، گلوتن را به اشتباه به‌عنوان ماده مهاجم شناسایی می‌کند و علیه بافت‌های خود بدن، واکنش التهابی نشان می‌دهد. در اثر این حمله، پرزهای ریز روده آسیب می‌بیند و عمل جذب را به‌خوبی انجام نمی‌دهد. برای افرادی که به بیماری سلیاک مبتلا هستند، مصرف هر گونه ماده غذایی حاوی گلوتن ممنوع است.

چه مقدار نان بخوریم؟

به اعتقاد بائر، شما می‌توانید به‌جای خوردن نان کامل، از لوبیا، برنج قهوه‌ای و دیگر غلات سبوس‌دار و یا میوه و سبزیجات استفاده کنید، زیرا این غذاها نیز از تمام مواد موجود در نان سبوس‌دار برخوردارند، اما اگر مشکلی در مصرف آن ندارید، چرا نان سبوس‌دار نخورید؟ البته شما باید دقیقاً بدانید که بدن‌تان به چه مقدار نان یا غلات سبوس‌دار نیاز دارد. افرادی که بدن‌شان به دو هزار کالری نیاز دارد، باید شش وعده در روز (حدود ۱۷۰ گرم) از غلات کامل (ماکارونی، نان، جو و غلات که البته همگی باید سبوس‌دار باشند) مصرف کنند. بنا به توصیه کارشناسان بهتر است فقط به مقدار مورد نیاز، نان سبوس‌دار در سفره خود قرار دهید و فقط آن را مصرف کنید و از زیاده‌روی بپرهیزید.

چگونه بهترین نان را انتخاب کنیم؟

خوب است که در اینجا به چند نکته در زمینه خرد نان اشاره کنیم:

۱. حتماً به‌دنبال نان‌های سبوس‌دار باشید. نان گندم همیشه از گندم سبوس‌دار تهیه نمی‌شود؛ پس اگر نان گندم سبوس‌دار در دسترس نیست، می‌توانید از نان جو سبوس‌دار استفاده کنید.
۲. همیشه کم و فقط به مقدار مصرف خود، نان خریداری کنید.
۳. فریب رنگ تیره نان‌ها را نخورید، زیرا برخی نانواها با اضافه کردن ملاس، موجب تیره رنگ شدن نان می‌شوند و آن را به‌جای نان سبوس‌دار می‌فروشند.

نانوایان مسوول افزایش کیفیت نان هستند

با واگذاری خرید آرد گندم به نانوایان، بحث تأمین افزایش کیفیت نان نیز به نانوایان واگذار شده است.

عباس قبادی، معاون وزیر صنعت و تجارت، در گفت‌وگو با خبرگزاری موج با اعلام این مطلب اظهار داشت: کیفیت نان بستگی به کیفیت آرد دارد.

وی افزود: کیفیت آرد نیز با استاندارد بودن گندم‌های خریداری شده افزایش می‌یابد، بنابراین تلاش می‌کنیم تا بهترین گندم‌ها را خریداری و به آرد تبدیل کنیم.

معاون وزیر صنعت و تجارت ادامه داد: پس از اجرای قانون هدفمندی یارانه‌ها خرید آرد به نانوایان واگذار شد، بنابراین نانواها مسوول افزایش کیفیت نان هستند.

قبادی درباره استفاده از افزودنی‌ها در نان تصریح کرد: در سال‌های اخیر برای بهبود وضعیت کیفیت و سلامت نان تمام نانوائی‌ها از خمیرمایه‌های بهداشتی در پخت نان استفاده می‌کنند و همین امر سطح سلامت و کیفیت نان را ارتقا داده است.

این مقام مسوول با بیان این مطلب که ۴۱ میلیارد ریال تسهیلات در اختیار نانواها قرار گرفته است،

یادآور شد: تا پایان سال ۹۱ در حدود ۲۱ هزار و ۷۰۰ ساعت به نانوایان آموزش داده‌ایم.

فارس گزارش می‌دهد

تاریخچه پخت و فواید نان سنگک



پنج درصد کالری و پروتئین روزانه از نان تأمین می‌شود و بهترین نان از نظر غنای فیبری نان سنگک است.

به گزارش خبرگزاری فارس، ایرانیان در طول تاریخ افرادی با استعداد و هنرمند بوده‌اند و آثار ارزشمندی از خود به‌جا گذاشته‌اند؛ در زمینه پخت غذا و مواد غذایی نیز با سلیقه و ذوق منحصر به‌فرد خود غذاهایی پخت کرده‌اند که در بسیاری از کشورهای دیگر نیز مورد استقبال قرار گرفته است.

یکی از مواد غذایی که همواره در سفره ایرانیان وجود داشته و از آن به‌عنوان برکت خدا یاد می‌کنند، نان است که در انواع مختلفی پخت می‌شود و نان سنگک از لحاظ طعم، هضم و سلامت یکی از بهترین نان‌های ایرانی است.

در تقویم سال‌نمای کمیته نانوایان تهران چاپ شده در ۱۹ اردیبهشت ماه سال ۱۳۲۶ شمسی درباره تاریخچه و چگونگی پیدایش نانوائی و نان سنگک این‌گونه آمده که شاه عباس برای رفاه حال طبقات تهی‌دست و لشگریان خود که غالباً در سفر احتیاج به نان و خورش موقت و فوری داشتند و لازم بود به هر شهری می‌رسند نانوائی باشند که بتوانند به‌قدر مصرف سربازان نان تهیه کنند و غذایی باشد که خورش نان قرار دهند، درصدد چاره برآمد و حل این مشکل را از «شیخ بهایی» که از اجله علما و دانشمندان ایران بود خواست. شیخ بهایی نیز با تفکر و تعمق تنور سنگی را ابداع کرد.

نان سنگک پس از گذشت چند صد سال هنوز به‌همان صورت اولیه پخته می‌شود و برخی نقل‌ها نیز قدمت نان سنگک را قبل از ورود اسلام به ایران و در زمان پادشاهان ساسانی می‌دانند.

برای تهیه نان سنگک به خمیر ترش نیاز است که باید قبل از تهیه خمیر نان آماده شود و در جای خنک بماند. نان سنگکی که خوب طبخ شده باشد، دارای پوسته‌ای سخت، اما داخل آن نرم است.

خمیر نان سنگک بسیار شسل و دلیل قهوه‌ای رنگ بودن نان سنگک نیز شل بودن خمیر آن است، چراکه مقدار آب زیاد داخل خمیر باعث یکنواخت برشته شدن نان می‌شود.

کنار دیوار تنور نانوائی سنگک معمولاً سه چوب بلند وجود دارد، اولی یک چوب بلند که یک تکه چوب مکعب مستطیل شکل سنگین بزرگ به یک سر آن نصب شده و نانوای آن برای صاف کردن سنگ‌های داخل تنور استفاده می‌کند.

چوب دیگر یک سر آن به شکل پارو و برای پهن کردن خمیر بر سطح سنگ‌های داخل تنور استفاده می‌شود و چوب سوم نیز یک چوب باریک و بلند است که هنگام خارج کردن نان از داخل تنور استفاده می‌شود.

پنج درصد کالری و پروتئین روزانه از نان تأمین می‌شود و بهترین نان از نظر غنای فیبری نان سنگک است. سبوس در واقع فیبر است که جذب قند و چربی را آهسته یا حتی متوقف می‌کند و به‌همین دلیل مصرف نان سبوس‌دار به‌جای نان‌های سفید در بیماران مبتلا به دیابت، چربی خون بالا، بیماری‌های قلبی، عروقی، سرطان‌های گوارشی و افراد با وزن بالا توصیه می‌شود.





دستورالعمل تهیه خمیر نان های سنتی (لواش، تافتون، بری و سنگک)

قسمت سوم

دکتر ناصر رجب زاده - متخصص تغذیه



نمونه تهیه خمیر نان سنگک

نوع گندم و آرد مصرفی

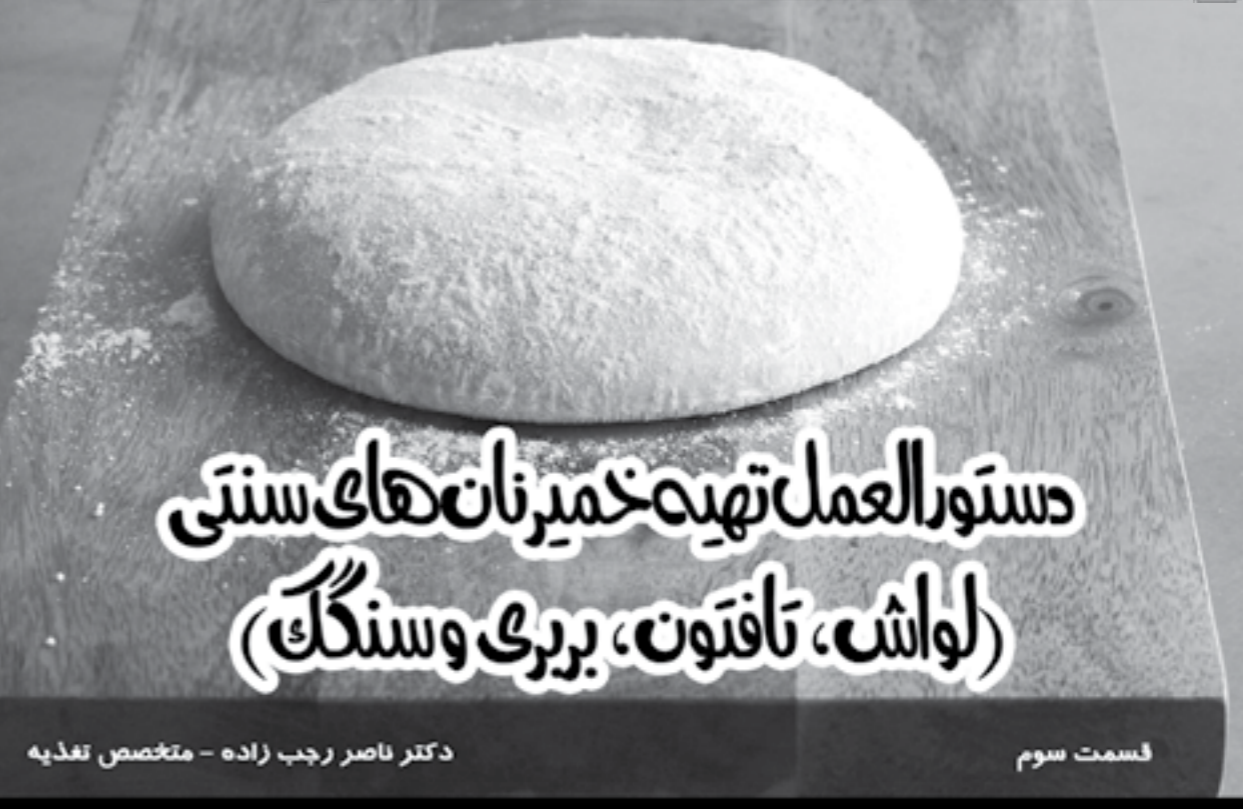
نوع گندم مصرفی جهت تهیه آرد سنگک معمولاً گندم سفید با پروتئین ۱۲-۱۱ درصد می باشد. مصرف آرد تیره یا کامل با گلوتن مرطوب ۲۷-۲۶ درصد جهت تهیه نان سنگک توصیه می شود.

ابعاد و ذرات آرد سنگک مطابق با ویژگی های زیر می باشد: روی الک ۴۷۵ میکرومتر: ۴/۴ - ۲/۴ درصد (چنانچه ابعاد آرد کامل تا ۱۵ درصد روی الک ۴۷۵ میکرومتر قرار گیرد، بلامانع است).

روی الک ۱۸۰ میکرومتر: ۳۲ - ۳۰ درصد
روی الک ۱۲۵ میکرومتر: ۱۵/۵ - ۱۳ درصد
روی الک ۱۰۵ میکرومتر: ۱۰ - ۷ درصد
زیر الک ۱۰۵ میکرومتر: ۴۳ - ۴۰ درصد
به طوری که اشاره شده، آرد قبل از مصرف باید الک شده و دمای محیط را داشته باشد.

نمک طعام مصرفی

مقدار نمک طعام مصرفی به درجه استخراج، کیفیت آرد،



درجه حرارت محیط و بسیاری از عوامل دیگر بستگی دارد. مقدار نمک در زمستان حدود ۰/۶ درصد و در تابستان تا ۱/۱ درصد نوسان دارد. بهتر است قبلاً نمک در آب حل شود.

سرکش یا خمیر مانده از شب قبل

خمیر مانده از روز قبل و یا خمیر اولیه از شب قبل را اصطلاحاً در نانوائی سنگکی سرکش می نامند. معمولاً سرکش را به روش طولانی مدت، تهیه می کنند. یعنی خمیر اولیه را به مدت ۸-۱۲ ساعت نگهداری کرده، سپس آن را به خمیر اصلی اضافه می کنند (در این زمینه توضیح داده شده است).

ابتدا آرد را در تغار ریخته و در حدود ۲۵-۵ درصد خمیر اولیه یا سرکش به آن اضافه کرده و بعداً نمک حل شده را به آن افزوده، علاوه بر آن حدود ۱۰۳-۹۵ لیتر آب به آن اضافه می نمایند. جهت تسریع فرآیند رسیدن خمیر نیز می توان علاوه بر آن از حدود ۰/۰۷-۰/۰۵ درصد مایه خمیر استفاده نمود. در مرحله بعد محتویات تغار را به مدت ۱۰ دقیقه مخلوط نموده، سپس خمیر به مدت ۲۵-۱۵ دقیقه به حال استراحت قرار داده می شود و مجدداً خمیر را به مدت ۸-۷ دقیقه مخلوط و می زنند. شایان ذکر است که در مرحله اول می توان از مصرف سرکش خودداری و ابتدا در مرحله دوم زدن خمیر، سرکش را به خمیر اضافه نمود.

مدت زمان استراحت خمیر

مدت زمان استراحت خمیر به دمای محیط و خمیر، دمای آب مصرفی، مقدار سرکش، قوام خمیر و بسیاری از عوامل دیگر بستگی دارد. معمولاً مدت زمان استراحت خمیر ۳/۵-۱/۵ ساعت به طول می انجامد. مجموعه مدت زمان استراحت خمیر

از اولین چانه گیری تا آخرین چانه در حدود ۶-۴ ساعت به طول می انجامد.

چانه گیری

در نانوائی سنتی چانه کردن و تقسیم خمیر به وسیله دست صورت می گیرد. وزن چانه متفاوت بوده و معمولاً بین ۷۰۰-۶۰۰ گرم و حداکثر ۸۰۰ گرم می باشد.

پهن کردن چانه

ابتدا پارو را با کمی آب مرطوب ساخته و بعد چانه را روی پارو قرار داده و توسط انگشتان دست به ضخامت حدود ۵-۳ میلی متر پهن کرده و توسط پنجه و ناخن های دست آن را به گونه ای ناخنی کرده که با واردن کردن فشار پنجه ها، سطح خمیر پهن شده، سوراخ شود. ناخنی کردن خمیر بمنظور جلوگیری از دو پوسته شدن و باد کردن نان انجام می گیرد. با عمل ناخن زدن شکل و فرم نان نیز حفظ می شود.

مدت زمان پخت

مدت زمان پخت نان سنگک به دمای ریگ های پهن شده در تنور، وسعت فضای تنور و محل قرار گرفتن چانه پهن شده بستگی دارد که معمولاً بین ۴/۵-۳ دقیقه به طول می انجامد. با توجه به وزن چانه، وزن نان حاصل در حدود ۵۵۰-۵۰۰ گرم خواهد بود.

با عنایت به بررسی های انجام شده، چنانچه وزن چانه ۸۰۰ گرم باشد، نان سنگک به دست آمده بین ۶۰۰-۵۸۴ گرم خواهد بود. به عبارت واضح تر کاهش وزن نان سنگک طی فرآیند پخت حدود ۲۷-۲۵ درصد خواهد بود.



نمونه تهیه خمیر نان لواش

نمونه تهیه خمیر نان لواش

نان لواش نان عمده مصرفی مردم آذربایجان، تهران و زنجان را تشکیل می دهد. اصولاً خمیر نان لواش به علت این که به وسیله وردنه به ضخامت حدود ۲/۵-۱/۵ میلی متر درآمده و خمیر آن در کلیه سطوح به طور یکنواخت نازک و پهن نمی شود و قسمت اعظم گازهای موجود در آن (ناشی از فعالیت میکروارگانیسم ها) خارج می شود، مالا نانو مبادرت به مصرف زیاد جوش شیرین می نماید که pH خمیر و نان را افزایش داده و سلامت جامعه



را نیز به مخاطره می اندازد که در تغذیه طولی مدت انسان با مشکلات سوء تغذیه و اختلالات گوارشی مواجه می شود. از طرف دیگر چون مدت زمان پخت این نان بسیار کوتاه و در حدود ۲۵-۱۰ ثانیه به طول می انجامد، بنابراین تمام فرآیندهای مفید و موثر در نان صورت نمی گیرد. به همین جهت توصیه می شود کلیه موارد مهم در موارد فرآیند تهیه خمیر به طور دقیق رعایت شود تا مشکلات و مسایل تغذیه ای تا حدود زیادی تعدیل گردد.

نوع آرد مصرفی

آرد مصرفی در تهیه این نوع نان، از نوع سبوس گرفته با درجه استخراج حدود ۸۶/۵ درصد می باشد. توصیه می شود آرد مصرفی دارای پروتئین در حدود ۱۲-۱۱ درصد گلوتن مرطوب آن در حدود ۳۰-۲۷ درصد باشد. آن چه حائز اهمیت است، کشش و خاصیت الاستیسیته خمیر است که باید در حد مطلوبی باشد.

ابعاد و ذرات آرد لواش کم و بیش مانند آرد تافتون و در حد ارقام ذکر شده در ذیل می باشد:

روی الک ۴۷۵ میکرومتر: حدود ۳ درصد
روی الک ۱۸۰ میکرومتر: حدود ۲۱/۵ درصد
روی الک ۱۲۵ میکرومتر: حدود ۱۵/۷ درصد
روی الک ۱۰۵ میکرومتر: حدود ۹ درصد
زیر الک ۱۰۵ میکرومتر: حدود ۵۵ درصد

آرد الک قبل از مصرف باید الک شده و دمای آن در حدود دمای محیط باشد.

نمک طعام مصرفی

مقدار نمک طعام مصرفی به مقدار خمیر ترش یا مایه خمیر، مواد مصرفی و بسیاری از عوامل دیگر بستگی دارد. معمولاً مقدار آن ۱/۶-۱/۱ درصد نوسان دارد.

مقدار خمیر مایه و یا خمیر ترش مصرفی

در روش مستقیم تهیه خمیر می توان به ازای هر ۱۰۰ کیلوگرم آرد در تابستان، حدود ۴۰۰-۲۰۰ گرم و در زمستان حدود ۶۵۰-۵۰۰ گرم مایه خمیر خشک مصرف نمود.

در روش غیر مستقیم می توان از خمیر اولیه (روش کوتاه مدت تهیه غیرمستقیم) که به مدت ۱-۰/۵ ساعت استراحت نموده و یا از خمیر اولیه (روش میان مدت تهیه غیرمستقیم) که به مدت ۴-۳ ساعت تخمیر شده است، استفاده نمود. مقدار خمیر اولیه (ترش) جهت تهیه خمیر نان لواش در تابستان ۵-۲ درصد و در زمستان ۱۰-۸ درصد توصیه می شود.

شیره خرما

جهت عمل آوری بهتر خمیر و کیفیت مطلوب نان و نیز ایجاد رنگ بهتر در محصول نهایی می توان از ۱/۵-۰/۵ درصد شیره خرما در تهیه خمیر استفاده نمود. نوع مخلوط کن یا بازوی خمیر کن، دوکی شکل می باشد. برای تهیه خمیر ابتدا آرد را در تغار ریخته، نمک حل شده در آب را همراه با خمیر مایه یا خمیر ترش به آن اضافه کرده و حدود ۷۰-۶۵ لیتر آب داخل تغار می ریزند. مقدار آب مصرفی به بسیاری از عوامل بستگی دارد که کلیات آن شرح داده شده. شیره خرما را نیز می توان در همین مرحله اضافه کرد. سپس خمیر کن را روشن کرده و خمیر در دو مرحله مخلوط زده می شود. در مرحله اول خمیر، به مدت حدود ۲۰-۱۵ دقیقه مخلوط و زده شده، سپس به مدت ۱۰ دقیقه خمیر استراحت

آورد. چون در صورت شل بودن بیش از حد خمیر، در هنگام گرد و پهن کردن خمیر آرد دستی زیادتری مصرف می‌شود که موجب ایجاد عیوب در نان می‌گردد.

پهن کردن چانه گرد شده

چانه تخمیر و گرد شده را به‌وسیله کف و انگشتان دست به قطر حدود ۲۰ سانتیمتر و ضخامت حدود ۲-۱ سانتیمتر پهن کرده، سپس آن را وردنه زده و به ضخامت حدود ۵-۳ میلیمتر تبدیل می‌کنند.

در مرحله بعد خمیر پهن شده توسط شاطر به‌وسیله چوب و یا وردنه نازک حرکت داده شده و به‌صورت ورقه نازک درآمده و روی بالش‌تک مخصوص قرار داده می‌شود که هم‌زمان با قرار دادن، خمیر را نیز می‌کشند و سپس به دیواره تنور می‌چسبانند.

تخمیر میانی

پس از این‌که چانه فرم و شکل مورد نظر را گرفت، حالت نسبتاً فشرده‌ای خواهد داشت. پخت چنین خمیری، منجر به تولید نانی با بافت فشرده و متراکم خواهد شد. به همین جهت چانه باید مدتی استراحت نماید، یعنی تخمیر میانی را طی نماید تا بتواند محصول پوک‌تری تولید کند. معمولاً تخمیر میانی حدوداً به‌مدت ۳۰-۲۰ دقیقه به‌طول می‌انجامد. چنان‌چه خمیر لواش و همچنین تافتون و بربری تخمیر میانی و یا تخمیر انتهایی را طی نکند، عیوبی به‌شرح زیر ایجاد می‌شود:

- پوسته خمیر پاره شده.
- چانه فرم و شکل اولیه خود را از دست داده و پس از مدت کوتاهی، مجدداً جمع شده.
- هزینه و نیروی بیشتری جهت وردنه زدن و یا فرم و شکل دادن، مصرف شده.
- سطح خمیر سریع‌تر خشک می‌شود. تخمیر میانی و یا نهایی به‌ویژه در خمیر نان بربری و تافتون فوق‌العاده حائز اهمیت است.

مدت زمان پخت

مدت زمان پخت نان لواش به منبع حرارتی، نوع و میزان سوخت بستگی داشته و بین ۴۰-۱۰ ثانیه به‌طول می‌انجامد.

نموده و در مرحله دوم مجدداً خمیر به مدت ۲-۱ دقیقه مخلوط و زده می‌شود.

شایان ذکر است که در روش غیرمستقیم که خمیر اولیه به مقدار زیادی مصرف می‌شود، باید مقدار آب مورد مصرف جهت تهیه خمیر اصلی را کاهش داد.

مدت زمان استراحت اولیه خمیر

با توجه به مقدار خمیرمایه مصرفی و یا خمیر ترش (خمیر اولیه)، آرد مصرفی، دمای خمیر و دمای محیط، مقدار نمک طعام مصرفی، قوام خمیر و بسیاری از عوامل دیگر، مدت زمان استراحت خمیر می‌تواند بین ۴۵-۱۵ دقیقه به‌طول می‌انجامد.

چانه‌گیری و گرد کردن

پس از استراحت اولیه، خمیر را به‌وسیله کاردک مخصوص بریده و عمل چانه‌گیری و گرد کردن چانه انجام می‌گیرد. وزن چانه حدود ۱۸۰ گرم، وزن نان حاصل ۱۶۱-۱۶۵ گرم و کاهش وزن در طی فرآیند پخت در حدود ۱۰/۵۵-۸/۳۳ خواهد بود. شایان ذکر است وزن چانه می‌تواند بین ۲۵۰-۱۸۰ گرم تغییر نماید.

هدف از گرد کردن

- خارج کردن قسمتی از گازهای پوک‌کننده (بدین طریق مخمر فعال می‌شود) و مسدود کردن چانه به‌منظور جلوگیری از خروج گازهای ناشی از تخمیر
- صاف شدن سطح چانه
- افزایش خلل و فرج در چانه
- ایجاد ساختار یکنواخت و بافت ظریف در مغز و سطوح مختلف نان
- اصلاح وضعیت خمیر
- ایجاد شرایط مطلوب چانه به‌منظور سهولت در فرآیندهای بعدی و فرم و شکل دادن بهتر خمیر
- برطرف نمودن چسبندگی چانه
- افزایش تعداد خلل و فرج و برجستگی‌های سطح نان (جوش و یز).
- اصولاً باید دقت زیادی را در تهیه خمیر نان لواش به‌عمل



برای مردمی که مقدار زیادی از پروتئین، کربوهیدرات و انرژی روزانه بدن خود را از طریق نان تامین می کنند، به یقین درست است اگر بگوییم:

نان سالم یعنی جسم سالم
نان سالم یعنی روح سالم و ...
**نان سالم یعنی
انسان سالم**

خمیرمایه سرشار از پروتئین، کربوهیدرات، ویتامین های گروه ب و بسیاری از عناصر معدنی و آلی مورد نیاز بدن مثل سدیم، منیزیم، کلسیم، پتاسیم، آهن، روی، مس، کبالت، منگنز، گوگرد، فسفات، نیتروژن، ید و ... است.



مصرف **جوش شیرین** در پخت نان به آرامی و آهستگی موجب مسمومیت بدن و بروز انواع بیماری ها در انسان می شود.

