

خمیرمایه ایرانی

شماره ۱۰۰۰ - ۱۳۹۸

مجموعه کتابخانه تخصصی خمیرمایه ایران



سلامت نان؛ از مزرعه تا سفره

نان در اکثر کشورهای دنیا به‌عنوان غذای اصلی سفره مردم آن کشور محسوب می‌شود. این غذا از گندمی تهیه می‌گردد که از مغذی‌ترین دانه‌های گیاهی بوده و نزد مردم دنیا مقدس شمرده می‌شود و نامش به کرات در کتب آسمانی آمده است. استفاده از نان در سه وعده روزانه، تامین‌کننده عمده مواد مغذی مورد نیاز بدن می‌باشد. پروسه تولید نان از کشت گندم در مزرعه تا فراوری نهایی و توزیع بین مردم از اهمیتی استراتژیک در حکومت‌ها برخوردار است و حکومت‌ها در بخش امنیت غذایی کشورشان، بیشترین اهمیت را به این پروسه می‌دهند.

خمیرمایه در تمام دنیا به‌عنوان یکی از ارکان اصلی تولید نان سالم شمرده می‌شود و جزیی جدایی‌ناپذیر از پروسه تولید نان است. وظیفه اصلی آن فراوری و به‌عمل آمدن نان، ارتقای کیفیت نان با قابل استفاده کردن مواد مغذی و ایجاد عطر و طعم خوش نان و افزایش ماندگاری و کاهش ضایعات نان است.

متأسفانه بر اثر بدعتی ناپسند از زمان جنگ جهانی، نان در ایران عمدتاً به‌جای استفاده از خمیرمایه، با جایگزینی مضر و بیماری‌زا به نام جوش‌شیرین فراوری می‌گردد که بر اساس تحقیقات علمی و اعلام متخصصین تغذیه عامل اصلی بروز بسیاری از بیماری‌های متابولیک مانند انواع بیماری‌های گوارشی، کم‌خونی فقر آهن، پوکی استخوان، کاهش قد نسل‌ها (به‌دلیل جلوگیری از جذب مواد کافی در تغذیه روزانه)، بی‌حالی و ... می‌گردد.

در ایران متأسفانه به‌دلیل عدم استفاده از خمیرمایه، نه‌تنها مواد مغذی خود نان جذب نمی‌شود، بلکه مضرات ناشی از استفاده از جوش‌شیرین به تغذیه مردم آسیب جدی وارد می‌کند که متأسفانه باعث شده نان کشورمان جزو بی‌کیفیت‌ترین نان‌های دنیا دسته‌بندی گردد. برای مثال در مقطعی وزارت بهداشت کشورمان اقدام به طرح پایلوت غنی‌سازی نان با آهن و روی در جنوب کشور نمود که به‌دلیل استفاده از جوش‌شیرین و عدم امکان جذب ریزمغذی‌های فوق‌الذکر، این پروژه قابلیت اجرا در سطح وسیع را پیدا نکرد.

با پیگیری‌ها و تلاش‌های بی‌وقفه دلسوزان مملکت در وزارت بهداشت و بازرگانی و همچنین در ان جی او ها، و از طرفی افزایش نسبی آگاهی عمومی، خوشبختانه روند مصرف جوش‌شیرین رو به کاهش گذاشته و ناوایان نسبت به قبل از خمیرمایه بیشتر استفاده می‌کنند که البته تا رسیدن به یک روند استاندارد مطابق سایر کشورهای دنیا، راه بسیار درازی در پیش است. در حال حاضر و بر اساس آمار منتشره حدود ۵۰ درصد نان کشور بدون خمیرمایه و طبیعتاً به‌روش غیر اصولی تولید می‌گردد که این بدین معنی است که حدود نیمی از مردم کشور تغذیه سالمی ندارند و غذای اصلی سفره‌شان نه‌تنها تامین‌کننده مواد مورد نیاز بدنشان نیست بلکه باعث سوتغذیه و بروز انواع بیماری‌های متابولیک در ایشان می‌گردد.

انتظار از متولیان سلامت جامعه طرح مساله استفاده از جوش‌شیرین و خطرات آن برای سلامت مردم و پیدا کردن راه‌های جلوگیری از مصرف آن و اعمال این راه‌کارها می‌باشد. بدیهی است در صورت عدم طرح مساله و یا پاک کردن صورت مساله خطرات جدی برای سلامت مردم در بخش تغذیه تداوم خواهد یافت.



آنچه در این شماره می‌خوانیم:

۳	سرمقاله
۴	انگیزه صنعتی
۷	در استان‌ها
۱۰	گزارش (تولید، مصرف و صادرات خمیرمایه در سال ۹۳)
۱۲	پا رساندن
۲۰	تاکید (برای غذای سفره‌های مغزی)



زیر نظر:

دبیر سندیگا: مهندس مجید پارسایی

مشاور علمی:

مهندس محمود گیاهی

تحریریه:

مهندس کاوه احرار

گرافیکست و صفحه‌آرا:

امین عارف‌نیا

امور پشتیبانی:

میرحامد فتاحی

تیراژ:

۲۰۰۰ جلد

چاپ:

اسری

با تشکر از:

کلبه عزیزانی که ما را

در تهیه این شماره یاری نمودند.

به آگاهی خوانندگان گرامی می‌رسانیم نظر به اینکه مطالب، آمار 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 یا 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

نشانی: تهران - خیابان سعادت آباد

پایین تر از پایش - خیابان سنی و یکم

پلاک ۱۶ - طبقه اول - واحد ۲

تلفن: ۸۸۶۸۳۹۰۹ - تلکس: ۸۸۶۸۳۷۲۵

<http://www.iranyeast.com>

E-mail: iran_yps@yahoo.com



دبیر سندیکای تولیدکنندگان خمیرمایه از مصرف جوش شیرین در نیمی از نان‌های تولیدی خبر داد و گفت: نظارتی در این حوزه صورت نمی‌گیرد لذا بخشی از خمیرمایه تولیدی را صادر می‌کنیم، چرا که در کشور از جوش شیرین استفاده می‌شود.

مجید پارسایی در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا، با تاکید بر این‌که سازمان غذا و دارو و شورای عالی سلامت استفاده از جوش شیرین را در پخت نان ممنوع اعلام کردند، اظهار کرد: با این وجود روند مصرف این ماده ممنوعه ادامه دارد، چرا که نظارت‌های کامل و دقیقی صورت نمی‌گیرد.

وی با اشاره به این‌که مصرف جوش شیرین در پخت نان باعث ریزش مو، ایجاد بیماری‌های گوارشی، کوتاهی قد و بوکی استخوان می‌شود، گفت: در حالی که نان به روش سالم و با خمیرمایه تولید شود، می‌تواند تامین‌کننده ویتامین‌های مورد نیاز بدن باشد و ارزش غذایی دارد. نان سالم می‌تواند نیاز بدنی طبقه‌ای که بیشتر نان مصرف می‌کنند را تامین کند.

دبیر سندیکای تولیدکنندگان خمیرمایه با اشاره به بررسی موسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی اظهار کرد: بخش مهمی از نان‌های تولیدی به ویژه در تهران با استفاده از جوش شیرین پخته می‌شوند که نیاز است وزارت بهداشت، سازمانی را برای نظارت در این حوزه ایجاد کند، چراکه در پی جلوگیری از مصرف جوش شیرین نیاز به واردات دارو نیز کمتر می‌شود.

پارسایی در مورد استفاده از جوهر قند در پخت نان نیز گفت: جوهر قند تقریباً همانند جوش شیرین است و از این مواد در پخت نان استفاده می‌شود، لذا با وجود بازار مصرف ۴۰ هزار تنی در داخل، ۲۰ هزار تن از خمیرمایه تولیدی در کشور مصرف و مابقی تولید نیز صادر می‌شود.

وی با اشاره به صادرات خمیرمایه به کشورهای چین افغانستان و تاجیکستان اظهار کرد: با وجود این‌که گمان می‌کنیم کشوری چون افغانستان توسعه کمتری پیدا کرده، شاهدیم که در پخت نان از خمیرمایه استفاده می‌کنند.

دبیر سندیکای تولیدکنندگان خمیرمایه ایران با اشاره به ظرفیت اسمی ۴۲ هزار تنی کارخانه‌های تولید خمیرمایه تاکید کرد: در حال حاضر به خاطر عدم مصرف خمیرمایه در پخت تمامی نان‌ها، مازاد تولید را صادر می‌کنیم. این در حالی است که در هیچ جای دنیا از جوش شیرین برای تولید نان استفاده نمی‌شود.

پارسایی در پایان یادآور شد: ظرفیت اسمی کارخانه‌های تولید خمیرمایه ۴۲ هزار تن، تولید خمیرمایه تر و خشک ۳۰ هزار تن و صادرات آن حدود ۱۰ هزار تن در سال است.

قیمت‌های مصوب فروش

انواع خمیرمایه نانویی در سال ۱۳۹۴ (از ۱۳۹۴/۵/۱۵)

به ازای هر کیلوگرم (فله) تحویل درب کارخانه به شرح ذیل می‌باشد:

نوع خمیرمایه	قیمت (ریال)
خمیرمایه خشک فوری (Instant Dry Yeast)	۷۶,۰۰۰
خمیرمایه خشک فعال (Active Dry Yeast)	۷۲,۰۰۰
خمیرمایه تر (fresh yeast)	۳۶,۰۰۰

رعایت قیمت‌های فروش مصوب برای تمام واحدهای تولیدکننده خمیرمایه ایران الزامیست و این سندیکا مسوولیتی در قبال محصولات متفرقه و با کیفیت پایین تر از استاندارد ندارد. در ضمن قیمت انواع خمیرمایه تولیدی با بسته‌بندی‌های خاص می‌تواند بالاتر از قیمت‌های مصوب تعیین گردد.

سندیکای تولیدکنندگان خمیرمایه ایران



عضویت نماینده سندیکادر هیات نمایندگان

اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی ایران



جناب آقای علی احتشامی عضو محترم هیات‌مدیره سندیکای تولیدکنندگان خمیرمایه ایران و مدیرعامل محترم شرکت خمیرمایه و الکل رازی به‌عنوان نماینده این سندیکا به‌عضویت هیات نمایندگان اتاق بازرگانی و صنایع و معادن و کشاورزی ایران درآمد. سندیکای تولیدکنندگان خمیرمایه ایران این انتصاب شایسته را به ایشان تبریک عرض می‌نماید.

امید است با تلاش‌های ایشان در هیات نمایندگان اتاق بازرگانی، گام‌های موثری در جهت پیشبرد اهداف سندیکا و همچنین پیشرفت صنعت خمیرمایه کشور برداشته شود.

دغدغه‌ها برای حذف جوش شیرین همچنان وجود دارد:

خمیرمایه رضوی؛ تکمیل‌کننده زنجیره تولید غذای سالم

نان همواره در نزد ایرانیان جایگاه خاصی داشته و به دلیل تامین بخش قابل توجه‌ای از انرژی مورد نیاز روزانه، توجه زیادی به آن شده است.

دکتر محمد استادی، سرپرست شرکت نان قدس رضوی در گفت‌وگو با پایگاه اطلاع‌رسانی آستان قدس رضوی، گفت: ایران به لحاظ مصرف سرانه نان، یکی از پر مصرف‌ترین کشورهای جهان است، اما ضایعات و دور ریز بالای آن نیز معضل بزرگی در کشور محسوب می‌شود.

وی ادامه داد: آگاهی نداشتن ناوایان از مضرات جوش شیرین و عوارض گوارشی ناشی از مصرف نان حاوی این ماده، موجب به خطر افتادن سلامت افراد جامعه می‌شود، اما با این حال هنوز تحقق این امر یعنی جایگزین کردن خمیرمایه به جای جوش شیرین، چالش چندین ساله کشور در بحث صنعت نانویی به شمار می‌رود.

استادی با اشاره به مزایای استفاده از خمیرمایه خاطر نشان کرد: در صورت استفاده نکردن از خمیرمایه مخصوصا در آردهای با سبوس بالا، اسید فیتیک موجود در سبوس گندم با برخی از عناصر موجود در بدن مثل کلسیم، روی و آهن ترکیب شده و موجب بروز انواع بیماری‌ها همچون بوکی استخوان، کم خونی و ... در بدن خواهد شد. بر این اساس، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی مصرف جوش شیرین را در تهیه نان ممنوع کرده است.

وی ادامه داد: نان‌هایی که با استفاده از خمیرمایه تهیه می‌شوند، نه تنها دارای ارزش غذایی بالایی بوده، بلکه این ماده انتخاب مناسبی برای تولید نان با کیفیت بالا است. طبق مطالعات انجام شده فرآورده‌های تخمیری از جمله نان، فرآورده‌هایی پروبیوتیک هستند که خواص زیادی در جذب ریز مغذی‌ها، تنظیم سیستم گوارش و ارتقای سلامت دارند.

سرپرست شرکت نان قدس رضوی افزود: تولید گاز دی اکسید کربن موجب پف کردن خمیر و افزایش حجم نان می‌شود، همچنین خمیرمایه باعث استحکام خمیر نان خواهد شد و خوش عطر و خوش طعم شدن نان را در پی خواهد داشت.

وی با بیان اینکه تاسیس شرکت خمیرمایه رضوی در راستای اهمیت دادن به تکمیل زنجیره تولید و تهیه غذای سالم است، اظهار کرد: تولید خمیرمایه و جایگزینی مصرف خمیرمایه در تهیه نان به جای استفاده از جوش شیرین، اقدامی است که از نظر علمی، بهداشتی، درمانی و پزشکی مورد تاکید و تایید مراجع ذیربط است.

از نظر تغذیه‌ای نان سالم نانی است که با آرد کامل حاوی سبوس و فرآوری صحیح با استفاده از مخمرهای مجاز و بدون جوش شیرین با میزان نمک کم و با رعایت اصول بهداشتی در نانویی تولید شده باشد.

گفتنی است؛ جوش شیرین، اثر خورنده و نابود کننده بر پوشش دست‌سگاه گوارش دارد و موجب گاستریت و زخم دست‌سگاه گوارش می‌شود، به دلیل استفاده از جوش شیرین در نان، ایران یکی از بزرگترین مصرف‌کننده‌های داروهای گوارشی در دنیاست.

ریزش مو و کوتاهی قد از دیگر عوارض این ماده است.





چند خبر از شرکت خمیرمایه رضوی



- شرکت خمیرمایه رضوی به‌عنوان صادرکننده نمونه خراسان رضوی در سال ۹۳ شناخته شد. بیش از ۵۰ درصد از خمیرمایه تولیدی این شرکت به کشورهای مختلف دنیا از جمله گرجستان، ارمنستان، تاجیکستان، پاکستان، افغانستان، عمان، عراق، بحرین، عربستان سعودی و سایر کشورها صادر می‌شود.
- مدیرعامل شرکت خمیرمایه رضوی از نصب و بهره برداری دستگاه بسته بندی و کیوم ۱۰۰ گرمی خمیرمایه خشک با هدف توسعه صادرات در سال جاری خبر داد.
- در سه ماه ابتدایی امسال بیش از هزار و ۶۰۰ تن خمیرمایه خشک و تازه توسط این شرکت تولید شده که سهم خمیرمایه خشک بیش از هزار و ۱۰۰ تن بوده است. ۵۲۱ تن خمیرمایه خشک توسط این شرکت به کشورهای افغانستان، ارمنستان، پاکستان، تاجیکستان، گرجستان، قزاقستان و امارات صادر شده است.

دبیر کار گروه صنایع تخمیری

ستاد توسعه زیست فناوری:

صنایع تعطیل شده تخمیری راهاندازی مجدد می‌شوند

دبیر کارگروه صنایع تخمیری ستاد توسعه زیست فناوری معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری گفت: یکی از مهم‌ترین اقدام کارگروه صنایع تخمیری در سال جاری راه‌اندازی صنایع تعطیل شده وابسته به صنایع تخمیری است.

به گزارش ایرنا از معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری، دکتر سعیدعباس شجاع‌الساداتی درباره فعالیت‌های این کارگروه افزود: با توجه به این‌که کارگروه صنایع تخمیری سال گذشته شکل گرفت و یکی از کارگروه‌های نوپا به‌شمار می‌رود، تمام تلاش خود را در سال گذشته معطوف به شناسایی وضعیت ایران در حوزه صنایع تخمیری کرده‌ایم.

وی بیان کرد: سال گذشته گزارشی کلی از وضعیت این صنعت در ایران و مقایسه آن با وضع دیگر کشورها تهیه و لیستی از شرکت‌ها و دستگاه‌های موثر در این صنعت نیز آماده شد تا با همکاری این دستگاه‌ها اقدامات مورد نیاز برای توسعه این صنعت را انجام دهیم.

شجاع‌الساداتی، با اشاره به این‌که در طول سال‌های اخیر، صنایع وابسته به صنعت تخمیری تعطیل شده بودند، اظهار کرد: به‌دلیل وضع نابسامان صنعت تخمیری در کشور، برخی صنایع وابسته به این صنعت نیز تعطیل شده‌اند که باید آن‌ها را دوباره راه‌اندازی کنیم.

دبیر کارگروه صنایع تخمیری ستاد توسعه زیست فناوری معاونت علمی افزود: برخی از این صنایع تعطیل شده، شامل کارخانه تولید اسید سیتریک کرمانشاه، صنایع خمیرمایه و صنعت تولید اسید آمینه لیزین است که در تلاش برای راه‌اندازی مجدد آن‌ها هستیم. شجاع‌الساداتی درمورد همکاری با سازمان‌های مرتبط با صنعت تخمیری گفت: شناسایی دستگاه‌های مرتبط با صنعت تخمیری نیز سال گذشته پیگیری شد که مشخص گردید شرکت گسترش و نوسازی صنایع، نقش کلیدی در صنعت تخمیری دارد، به‌همین دلیل، امسال جلسات متعددی با آن‌ها برای سامان دادن به این صنعت خواهیم داشت.

جهت معرفی محصولات خود در نشریه خمیرمایه ایران

با ما تماس بگیرید.

تلفن: ۸۸۶۸۳۹۰۹ تلفکس: ۸۸۶۸۳۷۴۵

در استان ها

محسن مردی در جلسه کارگروه ساماندهی آرد و نان خلخال گفت: با تلاش ماموران بهداشت محیط، تشدید بازرسی‌ها و افزایش شدت برخورد با تخلف استفاده از جوش شیرین در پخت نان، نمونه‌برداری‌های آزمایشگاهی چهار ماهه امسال از حذف کامل این ماده مضر از نان پخت شده حکایت دارد. به گزارش ایرنا، بقیت الله بابایی، رییس اداره صنعت، معدن و تجارت خلخال نیز در این جلسه با ارایه گزارشی از وضعیت یک ماه گذشته نانوائی‌های خلخال گفت: بازرسی‌های مستمر بازرسان این اداره حکایت از مطلوب بودن کیفیت نان بربری، پایین بودن کیفیت نان سنگک در ۵۰ درصد از نانوائی‌های سنگک‌پز و افزایش تخلفات کم‌فروشی در بین نانوائی‌های لوآش‌پز خلخال دارد. وی افزود: تاکنون هیچ گزارشی مبنی بر وجود جوش‌شیرین در خمیر و نان تولیدی نانوائی‌های خلخال از سوی بازرسان این اداره، بازرسان اداره بهداشت محیط و گروه‌های بازرسی مشترک دریافت نشده است.

اردبیل

رضا رضایی رییس بهداشت محیط تبریز با بیان این‌که استفاده از افزودنی‌ها، غیر از خمیرمایه یا خمیر ترش و نمک آن هم به‌میزان مشخص در نانوائی‌ها غیرمجاز است، گفت: بر اساس نمونه‌گیری‌های صورت گرفته در این شهر، میزان استفاده از افزودنی‌های غیرمجاز در فرایند پخت نان به میزان قابل توجهی کاهش یافته است. میر احد یوزباشی مدیرکل تعزیرات حکومتی آذربایجان شرقی هم با اشاره به این‌که هشت درصد پرونده‌های تعزیراتی نانوائی‌های استان در سال گذشته مربوط به عدم رعایت موارد بهداشتی و استفاده از افزودنی‌های غیرمجاز است، اعلام کرد: در صورت تکرار تخلف برای بار پنجم، علاوه بر جریمه نسبت به تعطیلی واحد اقدام می‌شود. حسن پور تقی مسوول نظارت بر اماکن مرکز بهداشت تبریز هم با تأکید بر ضرورت استفاده از خمیرمایه مناسب در بسته‌بندی‌های استاندارد برای عمل آوری خمیر، اظهار کرد: عمل آوری خمیر با افزودنی‌های غیرمجاز، اثرات سوئی بر سیستم گوارشی داشته و جذب مواد مغذی را مختل می‌کند. وی با اشاره به این‌که بیات شدن سریع نان، تیرگی مغز نان و بوی نامطبوع کربنات سدیم از علائم وجود جوش‌شیرین در نان است، گفت: نان‌های حاوی این افزودنی غیرمجاز طعم و مزه طبیعی ندارند. مدیرعامل شرکت غله و خدمات بازرگانی منطقه هشت علی شامی نژاد با اشاره به این‌که برخی نانوائیان به علت تنبلی از جوش‌شیرین استفاده می‌کنند تا در زمان کمتری خمیر عمل آید، گفت: در صورت فراهم بودن امکاناتی همچون بونکر می‌توان خمیر آماده بین نانوائی‌ها توزیع کرد.

آذربایجان شرقی

آذربایجان غربی

مدیرعامل شرکت غله و خدمات بازرگانی آذربایجان غربی گفت: از ابتدای مردادماه سال جاری میزان سبوس آرد در استان با هدف توجه به سلامت مردم افزایش می‌یابد. زین العابدین آقایاری در گفت‌وگو با خبرنگاران با بیان این‌که پایین بودن میزان سبوس در آردهای استان به‌دلیل پایین بودن ارزش غذایی برای سلامت مردم استان مناسب نبود اظهارداشت: در این راستا سبوس‌گیری گندم از ۱۵ درصد به ۱۲ درصد تغییر پیدا می‌کند. آقایاری با اعلام این‌که با افزایش میزان سبوس نان تولیدی کمی تیره رنگ‌تر اما دارای ارزش غذایی بالاتری خواهد بود عنوان کرد: متأسفانه بر اساس باور غلط، مردم نان‌های سفید را به نان‌های تیره ترجیح می‌دهند که این امر نیازمند فرهنگ‌سازی لازم است. وی ادامه داد: از چهار ماه گذشته افزایش سبوس موجود در آرد در شهرستان مهاباد به‌عنوان شهر پایلوت اجرا شده و با استقبال خوب شهروندان مهابادی روبه‌رو شده است. وی به مضرات استفاده کم از سبوس در نان و آردهای تولیدی استان اشاره کرد و افزود: بر اساس اعلام کارشناسان صنایع غذایی، مصرف نان سبوس‌دار نه‌تنها مانع جذب سریع قند و چربی به خون می‌شود بلکه خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را ۴۰ درصد کاهش می‌دهد. وی گفت: به ازای هر وعده غذایی که از نان سبوس‌دار استفاده شود، خطر ابتلا به سکت قلبی تا هفت درصد پایین می‌آید.



سرپرست معاونت هماهنگی اموراقتصادی و توسعه منطقه‌ای استانداری البرز از انتخاب استان البرز به‌عنوان پایلوت کشوری در حذف جوش‌شیرین در نان خبر داد و گفت: برای اجرای طرح حذف جوش‌شیرین و افزایش کیفیت نان‌ها البرز به‌عنوان استان پایلوت این طرح انتخاب شده است. به نقل از پایگاه اطلاع رسانی استانداری البرز، عباداله کامکار در نشست کارگروه آرد و نان استان البرز افزود: حذف جوش‌شیرین نیز در استان البرز برای نخستین بار در کشور صورت می‌گیرد که امیدواریم با موفقیت دراجرای آن بتوانیم به الگوی برتر کشوری تبدیل شویم. وی درادامه به موفقیت استان البرز در طرح حذف جوش‌شیرین در پخت نان اشاره کرد و افزود: در این طرح شهرستان ساوجبلاغ این استان پایلوت کشوری در این بحث مهم شده بود. کامکار تاکید کرد: با توجه به موفقیت این طرح، استفاده از این ماده در خمیرنان در تمامی نانوایی‌های بربری ممنوع شده و با متخلفان برخورد می‌شود.

یک مشاور تغذیه گفت: جوش‌شیرین موجود در خمیر فلافل علاوه بر ایجاد بیماری‌های گوارشی، مانع از جذب آهن به بدن می‌شود. گلزار مولایی اظهار کرد: نخود جزو حبوبات با ارزش غذایی بالا است اما این ماده غذایی پرارزش به‌دلیل سرخ کردن با روغن چند بار مصرف و ترکیب شدن جوش‌شیرین با آن موجب نفخ می‌شود. مشاور تغذیه بیمارستان طالقانی ایلام ادامه داد: حبوبات به‌دلیل وجود پروتیین از خانواده گوشت‌ها به‌شمار می‌رود و مصرف آن یک واحد گوشتی به‌شمار می‌آید به‌شرط آن‌که در خمیر فلافل از جوش‌شیرین استفاده نشود. مولایی با تاکید بر این‌که روغن چند بار مصرف و جوش‌شیرین حاوی خمیر فلافل عوارض به‌دنبال دارد، گفت: مصرف فلافل به‌صورت خانگی به‌دلیل روغن مصرفی سالم‌تر در زمان سرخ کردن و عدم استفاده از جوش‌شیرین برای چسبندگی توصیه می‌شود. وی گفت جوش‌شیرین موجود در خمیر فلافل علاوه بر ایجاد بیماری‌های گوارشی، مانع از جذب آهن به بدن شود.

سبوس منبع خوبی از ویتامین‌های گروه **B** به‌ویژه ویتامین **B2** و نیاسین است که به عملکرد بهتر مغز کمک می‌کند. مسوول گروه بهبود تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی شیراز با بیان این مطلب گفت: مصرف منابع غذایی فیبردار از جمله نان‌های سبوس‌دار بر کاهش چربی و کلسترول خون نیز تأثیر به‌سزایی دارد به‌گونه‌ای که فیبرهای غذایی نامحلول با اتصال به اسیدهای صفراوی با چربی‌ها از جذب کلسترول و چربی غذایی جلوگیری می‌کند. البته باید هنگام استفاده از نان‌های سبوس‌دار به مصرف کافی مایعات توجه کرد و به‌میزان کافی آب نوشید. این کارشناس تغذیه توصیه کرد: بهتر است از نانهای سبوس‌داری که با خمیرمایه و تخمیر شده تهیه شده، استفاده کرد، زیرا سبوس دارای ماده‌ای به نام فیتات است که این ماده جذب املاح معدنی مانند آهن، کلسیم و منیزیم را کاهش می‌دهد. همچنین استفاده از خمیرمایه به‌جای جوش‌شیرین به ورآمدن خمیر نان در مدت زمان مناسب منجر می‌شود. به‌طوری‌که فیتات توسط آنزیم های موجود در خمیرمایه تجزیه می‌شود و به‌دنبال آن جذب املاح افزایش می‌یابد.

اولین کارخانه نان صنعتی استان کردستان در شهرستان مریوان افتتاح شد. محمد محمدی سرمایه‌گذار این پروژه گفت: این کارخانه مجهزترین واحد نان صنعتی کشور است که با روش تولید نان مسطح زمینه اشتغال‌زایی بیش از ۲۰۰ نفر را به‌طور مستقیم فراهم کرده است. او گفت: برای افتتاح و بهره‌برداری از این پروژه افزون بر ۲۰۰ میلیارد ریال هزینه شده است. به‌گفته وی ظرفیت کل کارخانه، تولید ۳۰ تن نان در روز است که در صورت استفاده مناسب از کل ظرفیت این کارخانه، علاوه بر اشتغال‌زایی ۲۰۰ نفر به‌طور مستقیم ۱۷۰ نفر دیگر نیز به‌صورت غیرمستقیم مشغول کار خواهند شد. محمدی بازار مصرف تولید نان صنعتی را علاوه بر استان کردستان و شهرستان‌های هم‌جوار، شهرهای کشور و همچنین کشور عراق عنوان کرد و گفت: وجود چنین کارخانه‌هایی به‌منظور ایجاد اشتغال برای جوانان ضروری است.

کارشناس مسوول بهداشت محیط مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه از کاهش ۵۵ درصدی استفاده از جوش‌شیرین نسبت به سال گذشته در نانوایی‌های کرمانشاه خبر داد و گفت: میزان مصرف جوش‌شیرین به پنج درصد رسیده است. بهمن خدادادیان افزود: تیمی متشکل از بهداشت، فرمانداری، تعزیرات حکومتی، اصناف، اتحادیه، اداره نظارت بر مواد غذایی و اداره غله به‌صورت ویژه و هفته‌ای دو بار از نانوایی‌هایی که توسط مردم گزارش شده‌اند و آن‌هایی که در سطح شهر حساس هستند و نیز نانوایی‌های قرار گرفته در روستاها بازرسی می‌کند. خدادادیان با تاکید بر مضر بودن افزودنی‌هایی همچون جوش‌شیرین و سفیدکننده به نان، اظهار داشت: استفاده از جوش‌شیرین در نان یکی از مهم‌ترین تخلفات صورت گرفته در سنوات گذشته بوده است. وی افزود: با توجه به پیگیری‌های



انجام شده میزان استفاده از جوش‌شیرین در نانوایی‌ها به پنج درصد کاهش پیدا کرده و این در حالی است که در سنوات گذشته این میزان بیش از ۶۰ درصد بوده است. به‌گفته این مسوول، در حال حاضر جوش‌شیرینی که در نانوایی‌ها به رومال نان بربری زده می‌شود، تنها مورد استفاده از جوش‌شیرین است که با انجام نمونه‌گیری به‌طور قاطع با این تخلف نیز برخورد می‌شود. کارشناس مسوول بهداشت محیط مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه استفاده از جوش‌شیرین را یک نوع تقلب در مواد غذایی بیان کرد و گفت: افزودن هرگونه مواد غذایی غیرمجاز به ماده غذایی که مستقیم مصرف می‌شود، جرم محسوب می‌شود. به‌گفته خدادادیان، در صورت مشاهده استفاده از جوش‌شیرین در نان بلافاصله نانوایی پلمپ می‌شود و در همین راستا در سه ماهه اول سال جاری ۱۳ نانوایی به‌دلیل استفاده از جوش‌شیرین و نیز تخلفات بهداشتی تعطیل شد. خدادادیان استفاده از خمیر ترش یا مخمر به‌جای جوش‌شیرین را یک راهکار مناسب بیان کرد و افزود: مخمر مانند جوش‌شیرین مضر نیست بلکه از نظر غذایی خاصیت دارد.

معاون برنامه‌ریزی و امور عمرانی فرماندار شهرستان آستارا با تاکید بر نظارت بیشتر دستگاه‌های مربوطه بر کیفیت پخت نان در این شهرستان گفت: کیفیت پخت نان در آستارا مورد رضایت مردم و مسافران نیست. به‌گزارش خبرنگار مهر، وحید پورحضرت در نشست کمیسیون تعزیرات گندم، آرد و نان شهرستان آستارا، نظارت و کارشناسی کامل دستگاه‌های مرتبط بر عملکرد نانوایی ها را ضعیف اعلام کرد و افزود: مسوولان ذیربط باید نظارت کامل بر عملکرد نانوایی ها داشته، متخلفان را شناسایی و نسبت به برخورد قانونی لازم با آن ها اقدام کنند. وی ادامه داد: مردم به‌دنبال نان باکیفیت هستند و آرد تحویلی به نانوایان باید از کیفیت استانداری برخوردار باشد. معاون برنامه‌ریزی و امور عمرانی فرمانداری آستارا بر ضرورت آموزش نانوایان تاکید کرد و افزود: نانوایان تولیدکننده اصلی نان در جامعه هستند و در صورت آموزش این قشر با چگونگی پخت نان مرغوب و باکیفیت، ضایعات نان به‌طور چشمگیری کاهش خواهد یافت. بیژن خالق‌وردی‌پور بر ضرورت سلامت نانوایان و آموزش آن‌ها، دوگانه‌سوز کردن نانوایی‌ها، استفاده از آرد و دستگاه پخت استاندارد، ترازوی دیجیتال و ویژه نانوایی و عدم استفاده از جوش‌شیرین توسط نانوایی ها تاکید کرد و افزود: نانوایان متخلف در آستارا جریمه و امتیاز نانوایی آن‌ها لغو خواهد شد.

مدیرکل استاندارد و تحقیقات صنعتی استان لرستان از آغاز طرح آزمون بلانکیت در نانوایی‌های استان لرستان آغاز شد. مرضیه قنبریان افزود: بر اساس این طرح وجود بلانکیت در خمیرهای تهیه شده در نانوایی‌های شهرهای لرستان مورد بررسی قرار می‌گیرد. وی گفت: بر اساس استاندارد ملی ایران به شماره ۲۶۲۸، استفاده از بلانکیت در تهیه نان‌های سنتی اعم از لوش، تافتون، بربری و سنگک ممنوع است. لازم به توضیح است بلانکیت یا سدیم هیدروسولفیت (جوهر قند) پودری سفید رنگ با ترکیب گوگردی است که در صنایع قند و شکر با رعایت حد مجاز استاندارد، استفاده از آن بلامانع می‌باشد.

معاون استانداردسازی آموزش اداره کل استاندارد استان مرکزی گفت: عدم توجه به کیفیت آرد باعث شده که این برکت الهی پس از طی پروسه طولانی تولید و هزینه‌های بسیاری که برای تولید و البته خرید آن صورت می‌گیرد، به‌عنوان یک کالای زاید به نان خشک جمع‌کن‌ها فروخته شود. فاطمه احمدی در مورد برخی نان‌های سنتی ایران که از مواد شیمیایی مانند جوش‌شیرین، بکینگ پودر، بی‌کربنات آمونیوم در تهیه خمیر آن‌ها استفاده می‌شود، اظهار کرد: املاح قلیایی باقی‌مانده در نان باعث جذب و خنثی کردن اسید معده، کاهش اسیدیته و بهم خوردن تعادل الکترولیت لوله گوارش می‌شود و عمل هضم و جذب ریزمغذی‌ها مانند روی، آهن و سایر مواد مورد نیاز بدن را با وقفه مواجه می‌سازد. رییس امور آزمایشگاه‌های این اداره کل عنوان کرد: برای آماده شدن خمیر نان حداقل ۸ ساعت زمان لازم است، در صورتی‌که عموماً در تهیه خمیر کمتر از یک ساعت آرد

تهیه شده تبدیل به خمیر و در نهایت نان بی‌کیفیت می‌شود. معاون استانداردسازی آموزش اداره کل استاندارد استان مرکزی افزود: اگر جهت تسریع در عمل تخمیر از جوش‌شیرین استفاده شود، باعث کاهش کیفیت نان می‌شود. احمدی به تصور اشتباه مردم در مورد مصرف نان‌های برشته اشاره کرد و گفت: سوختگی موجود در این نان‌ها می‌تواند سلامت آنان را به خطر بیندازد. رییس امور آزمایشگاه‌های این اداره کل اظهار کرد: قسمت‌های تغییر رنگ داده نان، حاوی ترکیبات آکریلامیدی است که موادی سرطان‌زا هستند، باقی‌ماندن خمیر از پخت قبلی یا تنظیم نبودن حرارت تنور از عوامل سوخته و سمی شدن سطح زیرین نان یا قسمت‌هایی از آن است. این کارشناس اظهار کرد: نانی که از آرد سبوس‌دار تهیه می‌شود و با خمیرمایه بدون استفاده از جوش‌شیرین به‌عمل می‌آید سالم‌ترین نان است اما، متأسفانه رغبت مردم به استفاده از نان سفید به‌دلیل شکل ظاهری این نان بیشتر است در حالی‌که این امر باعث بروز بیماری و فقر غذایی در افراد می‌شود.

ایلام



فارس

کردستان

کرمانشاه

مرکزی

نام شرکت	ظرفیت	تولید	صادرات
ایران مایه	۴,۰۰۰	۳,۵۰۵	۳۹۷
ایران ملاس	۱۰,۰۰۰	۱۰,۵۲۰	۴,۴۸۸
خوزستان	۵,۷۰۰	۴,۲۶۰	۲,۸۱۰
رازی	۱۰,۰۰۰	۷,۵۰۰	۳,۲۰۰
رضوی	۵,۰۰۰	۵,۲۵۰	۲,۷۰۰
جمع	۳۴,۷۰۰	۳۱,۰۳۵	۱۳,۵۹۵

عراق و برخی کشورهای آفریقایی می‌باشند.

مصرف داخلی

مصرف داخلی خمیرمایه در سال گذشته نسبت به سال قبل از آن کاهش قابل توجهی داشت. میزان خمیرمایه ارایه شده به بازار داخلی در سال ۱۳۹۳ برابر حدود ۱۷,۷۴۰ تن بوده که نسبت به ۲۰,۸۵۶ تن مصرف داخلی در سال ۱۳۹۲ کاهشی برابر ۳,۱۰۰ تن یا ۱۵ درصد مشاهده می‌گردد.

ظرفیت اسمی تولید کشور

در حال حاضر مجموع ظرفیت نصب شده کارخانه‌های فعال خمیرمایه کشور حدود ۳۴,۷۰۰ تن می‌باشد و حدود ۱۰,۰۰۰ تن ظرفیت نصب شده غیرفعال نیز در کشور وجود دارد. از ۳۴,۷۰۰ تن ظرفیت فعال در کشور حدود ۳۱,۰۰۰ تن محصول تولید شده که بازدهی ۸۹ درصدی را نشان می‌دهد.

نتیجه‌گیری

باتوجه به برآورد نیاز حداقل ۴۰,۰۰۰ تنی کشور به خمیرمایه (با فرض بافت ۹۰ درصد سنتی و ۱۰ درصد حجیم و صنعتی فعلی)، و با توجه به مصرف داخلی ۱۷,۷۴۰ تن خمیرمایه برآورد می‌گردد که حدود ۵۵ درصد نان کشور در سال گذشته به روش اصولی تهیه نشده و تخمیر در آن صورت نمی‌گرفته است. متأسفانه سیر نزولی مصرف خمیرمایه در تولید نان در سال ۱۳۹۳ نیز ادامه یافت که این خبر خوبی برای سلامت تغذیه مردم نیست و حساسیت جدی و اهمیت ویژه متولیان سلامت مردم را می‌طلبد. تاسف بار است که بیش از نیمی از غذای اصلی سفره مردم به‌دلیل عدم تولید علمی به روش استاندارد، نه فقط مواد مغذی به مصرف‌کننده نرسانده بلکه به‌دلیل فرآوری غیر صحیح با مواد خطرناکی چون چوش‌شیرین زمینه‌ساز بروز بیماری‌های خطرناکی چون بیماری‌های معده و روده، فشار خون، پوکی استخوان و غیره گردد.

تولید، مصرف داخلی و صادرات خمیرمایه در سال ۱۳۹۳



«کاهش جزیبی در تولید، کاهش قابل توجه و نگران‌کننده عرضه بازار داخلی و افزایش چشم‌گیر صادرات محصولات» جمله‌ای است که می‌توان آن را به‌عنوان چکیده یک سال فعالیت صنعت خمیرمایه کشور به‌کار برد. تعطیلی یکی دیگر از کارخانه‌ها که تعداد کارخانه‌های تعطیل شده کشور را به عدد ۴ رساند، اتفاق قابل توجه دیگری بود که در سال ۱۳۹۳ در این صنعت رخ داد. در گزارش پیش‌رو به ارزیابی تولید، صادرات و مصرف داخلی خمیرمایه در سال ۱۳۹۳ پرداخته‌ایم.

تولید

تولید خمیرمایه در سال ۱۳۹۳ مجموعاً ۳۱,۰۳۵ تن خمیرمایه خشک بوده است. بنابراین تولید خمیرمایه خشک نسبت به سال پیش که حدود ۳۱,۹۹۹ تن بوده تقریباً کاهشی برابر یک تن یا ۳ درصد را شاهد بوده است. این تولید توسط ۵ کارخانه کشور که در ۳ استان خراسان رضوی، خوزستان و آذربایجان شرقی مستقر هستند رخ داده است.

صادرات

از مجموع ۳۱,۰۳۵ تن خمیرمایه تولیدی در سال گذشته، طبق آمار اعلام شده ۱۳,۵۹۵ تن به بازارهای خارجی صادر شده است. با این احتساب حدود ۴۴ درصد محصول تولیدی کشور از مبادی رسمی و قانونی خارج شده که البته این احتمال وجود دارد میزان خروج این کالا از کشور از طریق بازارچه‌های مرزی، این رقم را اندکی افزایش دهد. میزان صادرات در سال پیش‌تر (۱۳۹۲) تقریباً ۱۱,۱۴۳ تن بوده است. بنابراین ملاحظه می‌گردد در بخش صادرات، با افزایش ۲۲ درصدی روبه‌رو هستیم. این اتفاق، خبر خوبی برای صنعت خمیرمایه کشور است که سال به سال میزان تولیداتش جایگاه رو به گسترشی در بازارهای جهانی پیدا کرده و نشان از کیفیت و استاندارد بالای بین‌المللی این محصول دارد. بازار خارجی خمیرمایه عموماً کشورهای حاشیه خلیج فارس، کشورهای تازه استقلال یافته از شوروی سابق (CIS)، افغانستان،



رئیس سازمان غذا و دارو:

کیفیت نان ارتقا می‌یابد

رئیس سازمان غذا و دارو گفت: برنامه ارتقای کیفیت نان در سال جاری عملیاتی خواهد شد. به گزارش ایسنا، دکتر رسول دیناروند گفت: اگر چه این موضوع مساله‌ای زمان‌بر است و با فعالیت یکی دو ماهه و حتی یک‌ساله قابل انجام نیست، اما با برنامه‌های خوبی که برای عملیاتی نمودن این طرح در دستور کار قرار داده‌ایم قطعاً به نتایج خوبی خواهیم رسید.

وی همچنین یکی از دشواری‌های برنامه ارتقای کیفیت نان را علاقه زیاد مردم کشور به نان سنتی برشمرد و اظهار داشت: حدود ۱۲ سال می‌شود که سیاست دولت در راستای توسعه نان صنعتی قرار گرفته است. ادله علمی هم می‌گویند کیفیت نان صنعتی بهتر و ضایعاتش نیز کمتر از نان سنتی است و این نان برای سلامت مردم بهتر است، اما به‌همان دلیل که گفته شد موفقیت چندان در این خصوص حاصل نشد، لذا به این نتیجه رسیدیم که باید کیفیت نان‌های سنتی را اصلاح کنیم.

رئیس سازمان غذا و دارو با بیان این‌که کمیته‌ای متشکل از دست‌اندرکاران این حوزه اعم از نانوایی‌های سنتی، سندیکا و اصناف مربوطه و چهره‌های دانشگاهی و علمی به‌همین منظور تشکیل داده‌ایم، تصریح کرد: قرار است از بین موضوعات مطالعه شده و مستند موجود، طرحی استخراج و در شورای عالی سلامت و امنیت غذایی که به ریاست دکتر روحانی تشکیل می‌شود، به‌عنوان مصوبه نهایی ارتقای کیفیت نان مورد استفاده عملیاتی قرار گیرد.

بنابر اعلام روابط عمومی سازمان غذا و دارو، دیناروند افزود: در این صورت با برنامه‌ای پنج ساله ضمن آن‌که شیوه پخت را تغییر داده و نظارت‌ها بر آن را نیز گسترش می‌دهیم؛ افزایش کیفیت آرد، حذف کامل جوش شیرین، جلوگیری از حرارت مستقیمی که به نان می‌رسد، کنترل دمای پخت خارج از اندازه مجاز، باقی مانده سوخت فسیلی بر روی نان و ازدیاد زمانی که برای به‌اصطلاح ور آمدن خمیر در نظر گرفته می‌شود و مهم‌تر از همه در نمک بیش از حدی که در نان وجود دارد و ایرادهای دیگری که در این فرآورده‌ها وجود دارد، بازنگری‌هایی صورت خواهد پذیرفت.



استفاده از جوش شیرین در پخت نان جرم است



مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، اضافه کردن جوش شیرین به نان را ممنوع، تخلف و جرم دانست. به‌گزارش خبرگزاری مهر، زهرا عبداللهی در ارتباط تلفنی با برنامه گفت‌وگوی ویژه خبری شبکه دو سیما که به موضوع کیفیت نان اختصاص داشت، با اشاره به تبعات آسیب رساندن به سلامت مردم و اقتصادی این اقدام گفت: وزارت بهداشت برنامه بهبود کیفیت نان را با تشدید نظارت‌ها و کنترل نانوایی‌ها و برگزاری دوره‌های آموزشی برای نانویان اجرا می‌کند.

وی، جانشین مناسب برای جوش شیرین را خمیرمایه صنعتی یا همان خمیر ترش دانست و ادامه داد: با تمهیدات وزارت بازرگانی، این خمیر با قیمت مناسب در اختیار نانویان قرار می‌گیرد و گران بودن آن که برخی نانویان اعلام می‌کنند فقط بهانه است.

عبداللهی با بیان این‌که در برخی استان‌ها استفاده از جوش شیرین در نانوایی‌ها تا صد درصد حذف شده است، افزود: در استان تهران هم‌اکنون ۳۰ تا ۴۰ درصد نانویان همچنان از جوش شیرین استفاده می‌کنند.

استفاده از چیزی شبیه وایتکس در نان‌ها! / جوهر قند چیست و چرا در نان استفاده می‌شود؟



اگر وایتکس را سفیدکننده ظرف و لباس و سطوح بدانیم، می‌شود ادعا کرد چیزی شبیه به وایتکس در نان‌هایمان وجود دارد که برای سفید کردن نان استفاده می‌شود!

به‌گزارش خبر آنلایین، بحث اضافه کردن افزودنی‌های غیرمجاز مثل جوش شیرین در نان، بحث تازه‌ای نیست. بعضی نانوایی‌ها برای این‌که خمیرمایه استفاده نکنند و وقت برای عمل آمدن خمیر نگذارند، با جوش شیرین به این کار سرعت می‌دهند.

متخصصان بروز کم‌خونی، ریزش مو، مشکلات گوارشی و پوکی استخوان را شایع‌ترین عوارض مصرف جوش شیرین در پخت نان می‌دانند. مبارزه وزارت بهداشت تا الان نتیجه زیادی نداده و همچنان در نان‌ها جوش شیرین استفاده می‌شود. اما از آن‌جا که هر دم از این باغ بری می‌رسد، علاوه بر جوش شیرین، امروز چشمانمان به اضافه شدن جوهر قند به نان روشن شد.

این قضیه چند ماهی جسته و گریخته توسط کارشناسان و مسوولین مطرح می‌شد. مثلاً چندی پیش رحمت‌الله حافظی از بررسی نانوایی‌ها خبر داده بود و گفته بود که در برخی نانوایی‌ها از جوهر قند استفاده می‌شود. او ادامه داده بود: جوهر قند برای سپید کردن نان استفاده می‌شود که اولین تاثیرات نامناسب را بر دستگاه گوارش وارد می‌کند.

نگرانی مردم درباره جوهر قند آن‌جا بیشتر شد که مدیرکل دفتر تغذیه وزارت بهداشت در گفت‌وگوی خبری هم بر این قضیه صحنه گذاشت و از استفاده جوهر قند در برخی نانوایی‌ها خبر داد. عبدالهی در این باره گفت: بهبود کیفیت نان در برنامه امسال ماست تا با تشدید نظارت و کنترل نانوایی‌ها از این مواد افزودنی استفاده نشود. برخی از نانوایی‌ها از جوهر قند نیز استفاده می‌کنند که غیرقانونی است. با تشدید نظارت‌ها و بازرسی‌ها و دوره آموزشی برای نانواها، تلاش داریم این مشکلات را حل کنیم.

دکتر شیخ‌الاسلام، متخصص تغذیه در این رابطه به خبر آنلایین می‌گوید که جوهر قند یک سفیدکننده با نام علمی سدیم دیتینوئیت یا بلانکیت است که خوردن آن مشکلات گوارشی ایجاد می‌کند. گویا این ماده، پودری سفید رنگ با ترکیب گوگردی و کاربرد صنعتی است که در صنایع رنگرزی برای از بین بردن رنگ و بازیافت کاغذ باطله و در موارد معدودی برای زیست‌شناسی، زمین‌شناسی و عکاسی مورد استفاده قرار می‌گیرد و برای سلامت انسان مضر است و در هیچ‌جای دنیا، یک افزودنی غذایی محسوب نمی‌شود.

او می‌گوید که کمیته‌های کشوری سلامت مجوزی برای استفاده از این مواد نمی‌دهند و نانوایی‌ها بدون مجوز این کارها را انجام می‌دهند. وی به فرهنگ مردم در این باره اشاره می‌کند و می‌گوید که متأسفانه مردم ما فکر می‌کنند نان هر چه سفیدتر باشد بهتر است. همین فرهنگ اشتباه سبب شده تا نانوایی‌ها به این‌گونه مواد برای سفید کردن نان روی بیاورند.

دکتر شیخ‌الاسلام در ادامه بحث فرهنگ‌سازی می‌گوید که اگر مردم ما بدانند در آرد سفید ماده مغذی وجود ندارد و نباید دنبال نان سفید باشند، خیلی از مشکلات حل خواهد شد. او می‌گوید: این‌که مردم دنبال نان سفید هستند نشان می‌دهد متخصصین وزارت بهداشت خیلی کار نکرده‌اند روی فرهنگ مردم و این مساله‌ای نیست که با قانون حل شود.

این متخصص تغذیه به خبر آنلایین می‌گوید: وزارت بهداشت ۲۰ سال است که برای عدم مصرف جوش شیرین تلاش می‌کند ولی هنوز موفق نشده راهکار کنترلی پیدا کند و هنوز هم این ماده استفاده می‌شود. به‌نظر می‌رسد اگر جلوی استفاده از مواد غیرمجاز گرفته نشود، آن‌ها هم به سرنوشت جوش شیرین دچار شوند و پای ثابت نانوایی‌ها شوند.

این کارشناس درباره ساز و کار کنترلی هم راهکار ارایه می‌دهد و می‌گوید که اگر بخواهیم روی مصرف این مواد نظارت داشته باشیم باید نیروها را ده برابر کنیم و از مکانیسم‌های جدیدی استفاده نماییم. او پیشنهاد می‌دهد که از شورای محل برای کنترل و نظارت بر نانوایی‌ها استفاده شود چرا که نان وعده غذایی پرمصرفی است و اضافه شدن ماده سمی به آن می‌تواند عواقب جبران‌ناپذیری داشته باشد.

جهت دریافت آرشیو نشریه خمیرمایه ایران

به وب‌سایت سندیکا مراجعه نمایید:

www.iranyeast.com



مدیرعامل شرکت بازرگانی دولتی:

تولیدکنندگان نان با جوهر قند مجازات می‌شوند



مدیرعامل شرکت بازرگانی دولتی استفاده از جوهر قند در تولید آرد و نان را بازی با سلامت مردم و عملی غیرمجاز دانست و گفت: سهمیه آرد متخلفان قطع می‌شود و مراجع قضایی نیز بایستی برای واحدهایی که با سلامت مردم بازی می‌کنند، شدیدترین مجازات‌ها را تعیین کنند.

به گزارش ایرنا از شرکت بازرگانی دولتی ایران؛ علی قنبری عوارض ناشی از استفاده از جوهر قند در تولید نان را بسیار خطرناک عنوان کرد و افزود: دستگاه‌های نظارتی به خصوص معاونت غذا و دارو، استانداری‌های سراسر کشور و سازمان حمایت مصرف‌کنندگان و تولیدکنندگان باید ضمن تشدید بازرسی‌ها، از این کار غیرقانونی و آسیب‌زا جلوگیری کنند.

وی اظهار داشت: جوهر قند (سدیم دی‌تیونیت یا بلانکیت) ترکیبی از اکسیژن، گوگرد و سدیم است و کاربرد صنعتی دارد و از این ماده شیمیایی در صنعت رنگرزی و برای سفید کردن قند در کارخانه‌های قند استفاده می‌شود اما زمانی که به‌عنوان افزودنی به‌نان یا آرد اضافه و وارد بدن انسان شود، سبب عدم جذب مواد مغذی شده و مانع عملکرد مطلوب آنتی‌اکسیدان‌های ضد سرطانی در بدن می‌شود.

مدیرعامل شرکت بازرگانی دولتی با بیان این‌که بالا بردن سرعت تولید بهانه برخی نانوایان متخلف برای استفاده از مواد غیرمجاز است، گفت: در گذشته استفاده از جوش‌شیرین در تهیه خمیر و نان مرسوم بود اما این ماده نیز به‌دلیل این‌که مضر و تهدیدکننده سلامت مردم بود، از سوی ما ممنوع و نانوایان ملزم به استفاده از خمیرمایه در تولید نان شدند.

وی با اظهار تاسف از اقدام اخیر برخی کارخانه‌های آردسازی و نانوایان در به‌خطر انداختن سلامت مردم، تاکید کرد: سازمان‌های صنعت، معدن و تجارت، استاندارد و غذا و داروی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به‌عنوان ناظرین کمی و کیفی تولید مواد غذایی و نان در صورتی‌که واحدی را به‌عنوان متخلف گزارش کنند، این شرکت نیز با اهرم‌های تنبیهی خود از جمله کاهش یا قطع سهمیه آرد، خاطیان را مجازات خواهد کرد.

وی گفت: نان قوت غالب و اصلی کشور بوده و بخش عمده‌ای از ویتامین و پروتئین مورد نیاز مردم را تامین می‌کند؛ به‌همین دلیل نه‌تنها مواد غیرمجاز و مضر بایستی از چرخه تهیه این ماده غذایی خارج شود، بلکه لازم است با غنی کردن، نانی سرشار از ریزمغذی‌ها را در اختیار مصرف‌کنندگان قرار داد.

قنبری نقش مراجع قضایی را در جلوگیری از تخلفات، پیشگیرانه دانست و اظهار داشت: مراجع قضایی نیز بایستی برای واحدهایی که با سلامت مردم بازی می‌کنند، شدیدترین مجازات‌ها را پیش‌بینی و تعیین کنند.

مدیرکل آزمایشگاه‌های مرجع سازمان غذا و دارو:

نان سنتی حذف نمی‌شود/مخمر باید استفاده شود



نان سنتی حذف نمی‌شود اما حرارت مستقیم به نان و باقیمانده فلزات دستگاه نانوایی باید حذف شود.

به‌گزارش خبرگزاری فارس، حسین رستگار مدیرکل آزمایشگاه‌های مرجع سازمان غذا و دارو با بیا این مطلب تصریح کرد: برای تهیه نان کار صحیح این است که زمان لازم برای آماده شدن خمیر در نظر گرفته شود و این زمان باید در حدی باشد که مخمر بتواند نقش خود را به درستی ایفا کند. وی افزود: در این صورت خمیر حجیم شده؛ پس از پخت از کیفیت بسیار بهتری برخوردار می‌شود.

رستگار با بیان این‌که متأسفانه امروز در بسیاری موارد، نانوایان زمان لازم برای فعل و انفعالات مخمر لحاظ نمی‌کنند به‌همین دلیل جوش‌شیرین را واسطه صرفه جویی در «ور آمدن» خمیر قرار می‌دهند و از آن‌جا که جوش‌شیرین در جذب برخی عناصر غذایی تاثیر منفی دارد، در معده نیز اثر سوء ایجاد می‌کند.

وی همچنین با اشاره به گستردگی و تعدد نانوایی‌ها در سراسر کشور، نظارت جدی بر آن‌ها را مستلزم هزینه زیاد و نیروی انسانی کافی دانست و در جهت ارتقای کیفیت ارتقای نان پیشنهاد کرد: در گام اول توسعه نان صنعتی بسیاری از مشکلات این حوزه را برطرف خواهد نمود کما این‌که در بسیاری از کشورهای پیشرفته فروشگاه‌هایی وجود دارند که به‌صورت ویژه بر تولید انواع نان اهتمام دارند و به‌دلیل تعداد مشخص آن‌ها نظارت‌های کافی و وافی بر آن‌ها صورت می‌گیرد.

سفره ایرانی را از بلای سفید پاک کنیم

هر سال حدود ۱۱میلیون تن گندم در کشور نیاز است که اگر ۷۰ درصد آن برای پخت نان باشد با احتساب حدود ۱۵ درصد دورریز به‌دلیل حذف سبوس، بیش از یک میلیون تن از این محصول راهبردی و میلیارد‌ها ریال نابود می‌شود تا نان سفید کم کیفیت فقیر از ویتامین، سر سفره‌ها قرار گیرد.

سبوس غلات به‌ویژه گندم و جو به‌عنوان استراتژیک‌ترین محصول کشاورزی و همچنین جو افزون بر الیاف گیاهی که سبب افزایش سلامتی بدن انسان می‌شود، در برگیرنده ویتامین‌های اساسی، ریزمغذی‌ها و انواع املاح هستند که در شیوه نادرست کنونی در حال اجرا، تمامی این مزیت‌ها با صرف هزینه‌های زیاد از سبدغذایی ایرانیان حذف می‌شود. باور غلط مطلوب نبودن نان تیره که از آرد کامل گندم تهیه شده، سبب شده تا سفره ایرانیان با نان سفید کم‌کیفیت و بیماری‌زا پر شود.

سبوس گندم افزون بر تامین فیبر مورد نیاز دستگاه گوارشی، املاح و ریزمغذی‌ها و همچنین خواص تغذیه‌ای بسیاری دارد. میلیون‌ها تن گندم با هزینه و یارانه‌های هنگفت از کاشت تا برداشت و انتقال تبدیل به آرد سفید می‌شود و صدها هزار تن از سبوس برجای مانده از این محصول استراتژیک به‌جای استفاده غذایی به شیوه‌های مختلف مانند آتش زدن آسیب‌رسان به محیط زیست، تبدیل به کود یا مکمل خوراک دامی از چرخه بهره‌دهی خارج و هم‌زمان برای جبران کمبود احتمالی میلیارد‌ها دلار برای واردات گندم مورد نیاز است.

افزون بر ضرردهی هنگفت اقتصادی ناشی از این کفران نعمت مداوم، حذف بی‌دلیل سبوس از گندم مورد استفاده برای پخت نان سنتی، این اقدام سبب افزایش ضریب ابتلا مردم به بیماری‌های مختلف از جمله متابولیکی، قندی، دیابت‌ها، سرطان‌ها و چاقی می‌شود که هم‌زمان با صرف هزینه‌های درمانی، سبب مرگ افراد پرشماری می‌شود.

براساس بررسی‌های علمی و تایید شده هر ۱۰۰ گرم سبوس گندم که هزاران تن آن در ایران نابود می‌شود، ۱۱/۵درصد آب، ۱۶درصد پروتئین، ۴ درصد چربی، ۶۰ درصد کربو هیدرات، ۱۱۹ میلی‌گرم کلسیم، ۱۲۷۶ میلی‌گرم فسفر، ۱۴ میلی‌گرم آهن، ۹ میلی‌گرم سدیم، ۱۱۲۱ میلی‌گرم پتاسیم، ۰/۷۲ میلی‌گرم ویتامین B1 (تیامین)، ۰/۲۵ میلی‌گرم ویتامین B2 (ریبوفلاوین) و ۲۱ میلی‌گرم ویتامین B3 (نیاسین) دارد که در چرخه کنونی تولید آرد هزینه هنگفتی به اقتصاد ملی تحمیل می‌شود تا تمامی این ضرورت‌های غذایی از سفره سلامت ایرانیان حذف شود.

امروز به‌علت تبلیغات و فرهنگ نادرست، بی‌برنامگی مسوولان مرتبط و کم‌کاری کارشناسان و رسانه‌ها، مصرف نان سفید فراگیر شده و حتی آرد نان سنگگ که در سال‌های نه‌چندان دور قهوه‌ای بود، مانند لواش، تافتون یا بربری سفید شده است.

حذف فیبر از گندم در حالی به بهانه‌های مختلف و نادرست از جمله نبود امکان تفکیک خط تولید آرد سبوس‌دار و بی‌سبوس و سختی توزیع آن بین نانوایی‌ها ادامه دارد که مسوولان مرتبط نیز سال‌ها است این پرونده را بسته و در کشوی میز خود گذاشته‌اند، در صورتی‌که استفاده از فیبر در رژیم‌های غذایی با کمترین هزینه و فراگیرترین پوشش یعنی نان طبیعی با آرد گندم کامل اجتناب‌ناپذیر است. با توجه به این‌که غلظت برخی مواد نظیر اسید فیتیک در سبوس گندم بیش از آردهای سفید است و می‌تواند بر جذب آهن، کلسیم، پروتئین و روی در بدن تاثیر منفی بگذارد، می‌توان از روش‌های مختلف برای حذف این تاثیرگذاری منفی و همچنین هضم ساده‌تر فیبر اقدام کرد.

حذف سبوس از گندم ویژه پخت نان امروزه در حالی انجام می‌شود، که نان سنتی ایران از آرد کامل با توقف کامل خمیر برای ور آمدن و استفاده از مخمر است و از آسیاب کردن دانه گندم بدون حذف سبوس و سایر قسمت‌های دانه به‌دست می‌آید.

آرد سفید تولیدشده پس از حذف ارشمندترین مواد، همچنین سبب می‌شود اصلی‌ترین ماده غذایی سفره هر ایرانی عامدانه فاقد ویتامین‌ها، چربی‌های غیراشباع، ریزمغذی‌ها و بسیاری از ویتامین‌ها از جمله گروه ب و اسید فولیک را که نقش عمده‌ای در باروری زنان، زایمان ایمن و جنین سالم دارد، حذف و در حقیقت تقاله حرارت دیده گندم در نانوایی‌ها عرضه شود.

از سوی دیگر نقش فیبرها در رژیم غذایی از تامین سلامت جسمی فراتر رفته است و کارشناسان تغذیه یکی از دلایل اصلی بروز خشم زودهنگام و عصبانیت را یکی از پیامدهای اصلی فقر نان روزانه از فیبر می‌دانند.

پژوهشگران همچنین دریافته‌اند، برای ایمن‌سازی دستگاه گوارش در برابر بیماری‌های رودهای و معده از جمله سرطان، جلوگیری از یبوست و دفع آلودگی چسبنده به دیواره روده‌ها، هیچ فیبری از سبوس گندم بهتر نیست و در حقیقت یک داروی گیاهی با تاثیر حتمی به‌شمار می‌رود.

سود فیبرها از تامین نیازهای تغذیه‌ای بسیار فراتر رفته و به لحاظ فیزیکی نقش کاتالیزوری داشته که ضمن جلوگیری از پرخوری به‌دلیل افزایش حجم به‌علت جذب آب، سبب گردش سریع‌تر مواد غذایی هضم شده در روده‌ها و کاهش جذب کلسترول می‌شود که ریشه اصلی بیماری‌های قلبی و عروقی و فشار خون محسوب می‌شود و همچنین فشار بر کلیه‌ها را کاهش می‌دهد.

از سوی دیگر، نانوایان با توجیه غیر علمی و کارشناسی خمیر کردن آسان‌تر، پخت راحت‌تر و همچنین ماندگاری بیشتر آرد سفید نسبت به آرد گندم کامل، آرد سفید را ترجیح می‌دهند، در حالی‌که دلیل اصلی این رویکرد خطا، نداشتن آموزش مناسب، نبود نظارت کافی بر نحوه خمیرگیری، زمان توقف خمیر و پخت و همچنین کم‌توجهی مسوولان به ضرورت جایگزینی آرد گندم کامل به‌جای آرد سفید است.

کارشناسان تاکید می‌کنند که ادامه شیوه کنونی تولید آرد سفید برای نان هیچ توجیهی ندارد و میلیارد‌ها ریال هزینه می‌کنیم تا ضروری‌ترین بخش گندم با خواص فراوان تغذیه‌ای با اثر قطعی افزایش سلامتی از سفره ایرانیان حذف شود و بیماری تولید کنیم.

هر ایرانی سالانه ۱۴۰ کیلوگرم نان می خورد؛

ایران چهارمین مصرف کننده بزرگ نان در جهان

بررسی ها نشان می دهد ایران پس از بنگلادش، مصر و ترکیه به عنوان چهارمین مصرف کننده بزرگ نان در جهان شناخته می شود. به گزارش خبرنگار تابناک اقتصادی، حجم بازار مصرف نان دنیا مطابق با آمار موسسه Inseed سالانه حدود ۸۶ میلیارد دلار برآورد شده است. یک سوم این بازار سهم آسیا و اقیانوسیه بوده که بزرگ ترین بازار نان در دنیا را تشکیل می دهند. پس از این منطقه آمریکای شمالی با ۲۵ درصد و اروپا نیز با همین میزان سهم در رده های بعدی قرار دارند. آمریکای جنوبی، خاورمیانه و آفریقا مجموعاً با ۱۷ درصد سهم کوچکی از کل بازار مصرف نان را به خود اختصاص می دهند.



در یک بررسی مشخص می شود که ایران پس از بنگلادش، مصر و ترکیه به عنوان چهارمین مصرف کننده نان در جهان شناخته می شود. سهم نان در سبد غذایی خانوارها نشان می دهد در کشور بنگلادش این سهم به حداکثر می رسد به طوری که هزینه مصرفی نان بیش از ۵۰ درصد از کل هزینه های مواد خوراکی خانوارهای کشور بنگلادش را شامل می شود.

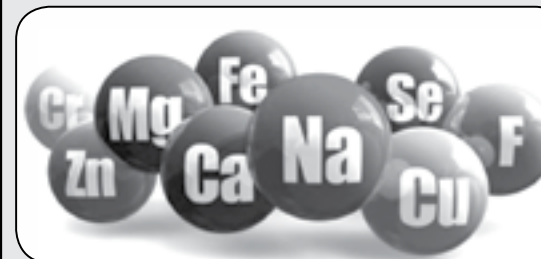
پس از این کشور، کشورهای مصر، ترکیه و ایران قرار دارند. کمترین هزینه مصرف نان نیز مربوط به کشورهای توسعه یافته استرالیا، ایالات متحده و فرانسه است.

هر ایرانی ۱۴۰ کیلوگرم نان می خورد. آمارها حکایت از آن دارد که ایرانی ها در سال حدود ۱۴۰ کیلو گرم نان مصرف می کنند. این میزان مصرف حتی از کشورهای همسایه مان نیز بیشتر است و با وجود داشتن فرهنگ مشترک با بسیاری از کشورهای اطراف، استفاده از نان در وعده های غذایی ایرانیان بسیار بیشتر است.

جداول گویای آن است که مصرف نان در ژاپن تنها ۱۰ کیلوگرم در سال بوده و این میزان در آمریکا ۲۹ تا ۳۹، انگلستان ۳۹ تا ۵۳، هند ۹۷، استرالیا ۵۳ و خاورمیانه ۱۱۸ کیلوگرم برآورد شده است.

کمبود ۵ ریز مغذی مهم بیخ گوش ایرانی ها

«بهبود کیفیت نان» به کجا رسید؟



رییس انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور ضمن اشاره به اقدامات انجام شده جهت بهبود کیفیت نان مصرفی کشور، پخت نان به روش صنعتی و نیمه صنعتی را خواستار شد.

دکتر مجید حاجی فرجی در گفت و گو با ایسنا، درباره سرانجام طرح بهبود کیفیت نان مصرفی که قرار بود با حذف جوش شیرین، نمک، جوهرقند و همچنین تجمیع نانوائی های سنتی برای نظارت بیشتر انجام شود، گفت: در طرح تحقیقاتی که بر روی کیفیت نان های مصرفی انجام شد، ما به مرحله سیاست گذاری رسیده ایم اما هنوز این

سیاست ها به مصوبات شورای عالی سلامت وارد نشده است. یکی از این موارد سیاست نامه اصلاح یا بهبود تولید و توزیع کیفیت نان مبنی بر حذف جوش شیرین، نمک و جوهرقند بود که به دبیرخانه این شورا ارائه شده است.

وی ادامه داد: دبیرخانه شورای عالی سلامت که در ارتباط با دست اندرکاران این برنامه است، درخواست ها و ابلاغ های داخلی به صورت همکاری داده است، اما همچنان جوش شیرین و نمک و همچنین جوهر قند بیش از اندازه در نان ها وجود دارد.

حاجی فرجی با بیان این که آماري در زمینه تخلفات نانوائی ها نداریم، افزود: این کار تحت نظارت اداره بهداشت محیط است و آن ها نیز فقط می توانند به صورت موردی از بین ۷۰ هزار نانوائی سنتی آمار به دست آورند؛ در نتیجه ما این کار را برعهده صنف گذاشتیم که آن ها نیز نمی توانند این نظارت را داشته باشند.

حاجی فرجی ضمن رد شایعاتی مبنی بر تاثیر اضافه کردن آهن واسید فولیک به نان در بروز آلزایمر، گفت: مستنداتی درباره این موضوع که غنی کردن نان با آهن سبب بروز آلزایمر یا هر بیماری دیگری شود، وجود ندارد. میزان آهن و اسید فولیک اضافه شده به نان مطابق استانداردهای ملی و جهانی است.

یک متخصص بهداشت عمومی:

جوش شیرین نان حساسیت گوارشی ایجاد می کند



یک متخصص بهداشت عمومی با اشاره به وجود جوش شیرین در نان گفت: این ماده در بعضی افراد حساسیت های گوارشی ایجاد می کند. نانی سالم است که در ترکیب آن جوش شیرین به کار نرفته باشد.

دکتر محمد هاشمی در گفت و گو با خبرگزاری سینا درباره نان سالم اظهار کرد: نان قوت غالب بشر است. بر اساس پژوهش های انجام شده گروه نان و غلات ۶۰ درصد کالری روزانه بدن را تامین می کند.

هاشمی در ادامه گفت: به همین دلیل نان اهمیت ویژه ای در سبد غذایی مردم امروز دارد و ما باید آن را در جیره غذایی خود قرار دهیم. وی افزود: کسانی که به دنبال کاهش وزن، گروه نان را از برنامه غذایی خود حذف می کنند به عبارتی با سوء تغذیه روبه رو می شوند و این به هیچ وجه روش درستی نیست. این متخصص بهداشت عمومی در ادامه دو ویژگی اصلی برای نان سالم در نظر گرفت و تصریح کرد: مواد داخل نان در درجه اول باید میزان انرژی لازم و مواد معدنی مورد نیاز بدن فرد را تامین کنند و از طرف دیگر باید سلامت به لحاظ پاکیزگی داشته باشند، یعنی نان ها باید به طریقی تهیه و نگهداری شوند که عاری از آلودگی های میکروبی و جانبی باشند.

هاشمی از میان افزودنی هایی که به نان اضافه می شود به جوش شیرین اشاره کرد و گفت: جوش شیرین به شدت در جذب آهن بدن اختلال ایجاد کند و افراد را به کم خونی فقر آهن مبتلا کند. وی در ادامه گفت: به همین دلیل در سالیان اخیر یا دستور وزارت بهداشت نانوائی ها مکلف شده اند که جوش شیرین را در ترکیب خمیر خود به کار نبرند و به جای آن از مایه خمیر استفاده کنند.

هاشمی تصریح کرد: بدن ما در طول شبانه روز به یک میزان معینی به نمک نیاز دارد اما میزان نمکی که ما در جامعه ایرانی دریافت می کنیم بسیار بیشتر از آن چیزی است که برای سلامتی نیاز داریم، بخشی از این نمک دریافتی نمکی است که به نان ها اضافه شده است. وی توصیه کرد: برای حفظ سلامتی باید از نان های کم نمک و بی نمک استفاده کنیم و به نانوائی های محترم هم توصیه می شود که در این مورد ملاحظات لازم را انجام دهند. مصرف نمک بیش از حد نیاز در بلندمدت منجر به فشار خون می شود و نتیجه فشار خون انواع سکتته های قلبی و مغزی است.

این متخصص بهداشت عمومی درباره مصرف نان های سبوس دار تصریح کرد: نان های سبوس دار سطح قند خون افراد را ثابت می کنند و سبیری طولانی مدت تری را ایجاد می کنند به همین لحاظ از بروز چاقی و اضافه وزن پیشگیری می کنند و از طرف دیگر سبوس موجود در این نان ها برخی از ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن فرد را هم تامین می کنند.

این متخصص بهداشت عمومی درباره مصرف نان های سبوس دار تصریح کرد: نان های سبوس دار سطح قند خون افراد را ثابت می کنند و سبیری طولانی مدت تری را ایجاد می کنند به همین لحاظ از بروز چاقی و اضافه وزن پیشگیری می کنند و از طرف دیگر سبوس موجود در این نان ها برخی از ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن فرد را هم تامین می کنند.

خواص شگفت انگیز جو برای سالم ماندن / افزایش انرژی و کاهش وزن

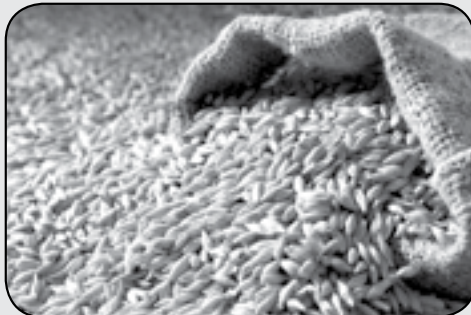
جو، یک از اصلی ترین غلاتی است که معمولاً در نان، نوشیدنی ها و انواع خوراکی ها یافت می شود.

به گزارش خبرنگار مهر، جو، اولین غله کشت شده در تاریخ به شمار می آید و تا به امروز به عنوان یکی از پر مصرف ترین غلات سراسر دنیا باقی مانده است.

دارا بودن خواصی مانند فیبر بالا، انواع ویتامین ها و مواد معدنی که در غلات فرآوری شده یافت نمی شود، جو را به یکی از اصلی ترین منابع غذایی تبدیل کرده است. مصرف جو می تواند خطر بروز بیماری هایی مانند چاقی بیش از حد، دیابت، بیماری های قلبی و سرطان را کاهش دهد. جو به طور معمول به دو شکل یافت می شود: جو سفید یا پوست کنده که سبوس آن جدا شده و جو سبوس دار که فقط پوسته جدا شده است.

نصف فنجان جو سبوس دار حاوی ۳۲۶ کالری، ۱۱.۵ گرم پروتئین، ۲ گرم چربی، ۰ گرم کلسترول، ۶۸ گرم کربوهیدرات و ۱۶ گرم فیبر (۶۴ درصد نیاز روزانه بدن) است. همچنین، این میزان حاوی ۳ درصد از نیاز کلسیم روزانه، ۱۸ درصد آهن، ۴۰ درصد تیامین، ۱۵ درصد ریبوفلاوین، ۲۱ درصد نیاسین، ۱۵ درصد ویتامین B6 و بسیاری مواد معدنی دیگر است.

از خواص مصرف جو می توان به کاهش خطر چاقی، دیابت، بیماری های قلبی و در کل بهبود وضعیت سلامت، موها، افزایش انرژی و کاهش وزن اشاره کرد.



مصرف نان سبوس دار، طول عمر را افزایش می دهد

محققان دانشگاه هاروارد می گویند مصرف نان گندم کامل یعنی نانی که سبوس آن گرفته نشده باشد یا مصرف آرد جو دوسر و دیگر غلات کامل طول عمر را افزایش می دهد.

به گزارش ایسنا، غلات کامل خواص زیادی دارند و در هر نوبت که به رژیم غذایی روزانه اضافه شوند احتمال مرگ زودرس در افراد را کاهش می دهند. دکتر کی سان، استادیار رشته تغذیه دانشکده بهداشت عمومی هاروارد می گوید: ما شواهد واضحی را مشاهده کرده ایم که مصرف غلات کامل نرخ مرگ و میر را پایین می آورد. محققان برآورد می کنند با مصرف هر انس غلات کامل، احتمال مرگ زودهنگام پنج درصد کاهش پیدا می کند و احتمال مرگ بر اثر بیماری های قلبی نیز تا ۹ درصد پایین می آید؛ اما، این تاثیر بر روی مرگومیر ناشی از سرطان دیده نشده است.

تیم دکتر سان مطالعات خود را بر اساس اطلاعات به دست آمده از دو بررسی بلندمدت که تاریخ آن به میانه دهه ۱۹۸۰ برمی گردد شروع کردند که در آن ۱۱۸ هزار پرستار و کارشناسان بخش سلامت شرکت داشته اند. در این مطالعه از شرکت کنندگان خواسته می شد هر دو تا چهار سال یک بار پرسشنامه هایی درباره رژیم غذایی را جواب دهند که شامل سوال هایی درباره مصرف غلات کامل بود. دانه های تازه برداشته شده مثل گندم، جو دوسر و جو دارای سه بخش هستند. پوسته بیرونی که سبوس نام دارد و از دانه محافظت می کند، جنین که بخش کوچکی از دانه را تشکیل می دهد و قابلیت جوانه زدن و ایجاد یک گیاه جدید را دارد و بخش سوم آندوسپرم یا اندوخته غذایی دانه که بیشترین قسمت دانه را تشکیل می دهد. این قسمت غذای اصلی برای جوانه زدن را تامین می کند.

در کارخانه ها برای تهیه آرد سفید، سبوس و بخش جنین از دانه جدا می شود و پرکالری ترین بخش آن یعنی آندوسپرم باقی می ماند اما، غذاهایی که از غلات کاملی مثل بلغور جو دوسر، ذرت بو داده، برنج قهوه ای و نان گندم کامل تهیه می شوند دارای این سه بخش هستند. در طول ۲۶ سال پس از آغاز مطالعه، ۲۷ هزار مرگ در بین افراد شرکت کننده در این تحقیق وجود داشت که براساس داده های ثبت شده کمتر از یک سوم این افراد متعلق به گروهی بودند که هر روز از غلات کامل استفاده می کردند.

این تحقیق برای رسیدن به یک رابطه علت و معلولی بین مصرف غلات کامل و مرگ و میر طراحی نشده بود گرچه مزایای استفاده این مواد غذایی بعد از بررسی دیگر عوامل موثر در مرگومیر افراد مثل سن و سال، وزن و سیگار برای محققان بیشتر آشکار شد.

حال باید به این سوال پاسخ داد که چرا غلات کامل برای سلامتی مفیدند؟

طبق گفته های دکتر سان، اینگونه غلات سرشار از فیبر هستند به خصوص سبوس غلات. فیبر به هضم آرام تر غذا کمک می کند و جذب قند را نیز کاهش می دهد. به علاوه قسمت سبوس و جنین دانه حاوی شماری از ویتامین ها و مواد معدنی مهم مثل ویتامین E و منیزیم و همچنین شامل مواد مغذی مثل آنتی اکسیدان ها هستند. با حذف شدن سبوس و جنین دانه، حدود ۲۵ درصد از پروتیین غلات از دست می رود، همچنین حداقل ۱۷ مورد از مواد ریزمغذی اصلی نیز حذف می شود.

این مطالعات، همچنین نشان می دهد افرادی که از غلات کامل استفاده می کنند بعد از خوردن غذا زود به احساس سیری می رسند و می توانند به حفظ اندازه مناسب دور کمر خود کمک کنند. محققان به مردم توصیه می کنند حداقل نیمی از غلاتی که در روز مصرف می کنند را از غلات کامل انتخاب کنند.

کربوهیدرات های تصفیه شده

خطر ابتلا به افسردگی را در زنان افزایش می دهند



نتایج مطالعه محققان آمریکایی نشان می دهد که رژیم غذایی مملو از کربوهیدرات های تصفیه شده مانند نان سفید، برنج سفید و بسیاری از تنقلات، خطر ابتلا به افسردگی را در زنان افزایش می دهد.

به گزارش گروه علمی ایرنا از پایگاه اینترنتی هلت، در حالی که کربوهیدرات ها معمولا سبب افزایش مقدار قند خون می شود، کربوهیدرات های تصفیه شده موجب بروز یک واکنش هورمونی در بدن می شود که مقدار قند خون را کاهش می دهد؛ این کاهش بر حالت روحی، خستگی و یا سایر علائم افسردگی تاثیر دارد.

جیمز گاندویچ از مرکز پزشکی دانشگاه کلمبیا با بررسی اطلاعات جمع آوری شده در فاصله زمانی میان سال های ۱۹۹۴ و ۱۹۹۸ در بخشی از مطالعه Women's Health Initiative Observational، اطلاعات پزشکی ۸۷ هزار و ۶۱۸ زن را که در این مطالعه شرکت کرده بودند، بررسی کرد. این مطالعه نشان داد که مصرف غلات تصفیه شده خطر ابتلا به افسردگی را افزایش می دهد. این مطالعه همچنین نشان داد که افزایش مصرف فیبر در رژیم غذایی، غلات سبوس دار، سبزیجات و میوه های بدون آب با کاهش خطر ابتلا به افسردگی از تباط داشت.

جوش شیرین از نان حذف می شود؟

برنامه ویژه وزارت بهداشت برای «نان»



رییس دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، جزئیات تحول در نان برای سال ۹۴ را اعلام و بر تشدید نظارت ها بر عملکرد نانوايي ها در زمینه عرضه نان سالم تاکید کرد.

دکتر زهرا عبداللهی در گفت و گو با ایسنا، با اشاره به شعار روز جهانی بهداشت مبنی بر «ایمنی غذا از مزرعه تا سفره»، جزئیات طرح تحول در نان و برنامه های وزارت بهداشت در این خصوص را اعلام کرد و گفت: از آن جایی که نان قوت غالب و غذای اصلی مردم را تشکیل می دهد و حدود نیمی از انرژی، پروتیین و نمکی از ریزمغذی ها را تامین می کند، بهبود کیفیت آن در اولویت برنامه های وزارت بهداشت و دفتر بهبود تغذیه جامعه این وزارتخانه قرار گرفته است.

عبداللهی با اشاره به تاکید ویژه وزارت بهداشت بر لزوم نظارت بر عملکرد نانوايي ها، افزود: بر این اساس کاهش میزان نمک در نان های مصرفی که استانداردهای آن تدوین و پایش شده است، باید مورد نظارت جدی قرار گیرد تا نانوايي ها نمک را در حد استاندارد استفاده کنند.

وی افزود: همچنین در این طرح تاکید ویژه ای بر تشدید نظارت ها در خصوص استفاده نانوايي ها از نمک تصفیه شده است، چرا که نمک تصفیه نشده حاوی انواع ناخالصی هاست و نباید در نانوايي ها استفاده شود. در همین راستا تشدید نظارت برای حذف جوش شیرین از نان که یکی دیگر از برنامه های دفتر بهبود تغذیه در زمینه نان محسوب می شود نیز لازم است.

رییس دفتر بهبود تغذیه در ادامه تشریح برنامه های وزارت بهداشت در خصوص نان، گفت: برنامه غنی سازی آرد با آهن و اسید فولیک نیز در کشور در حال اجراست و حتما باید برچسب این غنی سازی روی کیسه های آرد موجود در نانوايي ها وجود داشته باشد. در این راستا نیز باید نظارت های لازم انجام شده و مردم نیز باید کمک کنند؛ به این صورت که هنگام خرید نان به کیسه های آرد توجه کنند تا برچسب غنی سازی آرد با آهن و اسید فولیک را داشته باشند.

عبداللهی با اشاره به اجرای این برنامه از سال ۸۶ در کشور، تصریح کرد: در حال حاضر باید نان تافتون، بربری و لواش با آهن و اسید فولیک غنی سازی شده باشند. اما این برنامه به نظارت و پایش بسیار زیادی نیاز دارد تا به درستی انجام شده و از آردهای غنی شده استفاده شود.

وی همچنین از غنی سازی آرد با ویتامین D در سال ۹۴ خبر داد و گفت: غنی سازی آرد با ویتامین D نیز جزء برنامه هایی است که امسال در دستور کار دفتر بهبود تغذیه بوده و اجرایی می شود.

تولید شکلات خوش طعم با مخمرهای نان

محققان نروژی دانشگاه لون نروژ دریافته اند استفاده از انواع مخمري که برای تولید نان به کار می رود نیز در تولید شکلات های با کیفیت تر موثر است.

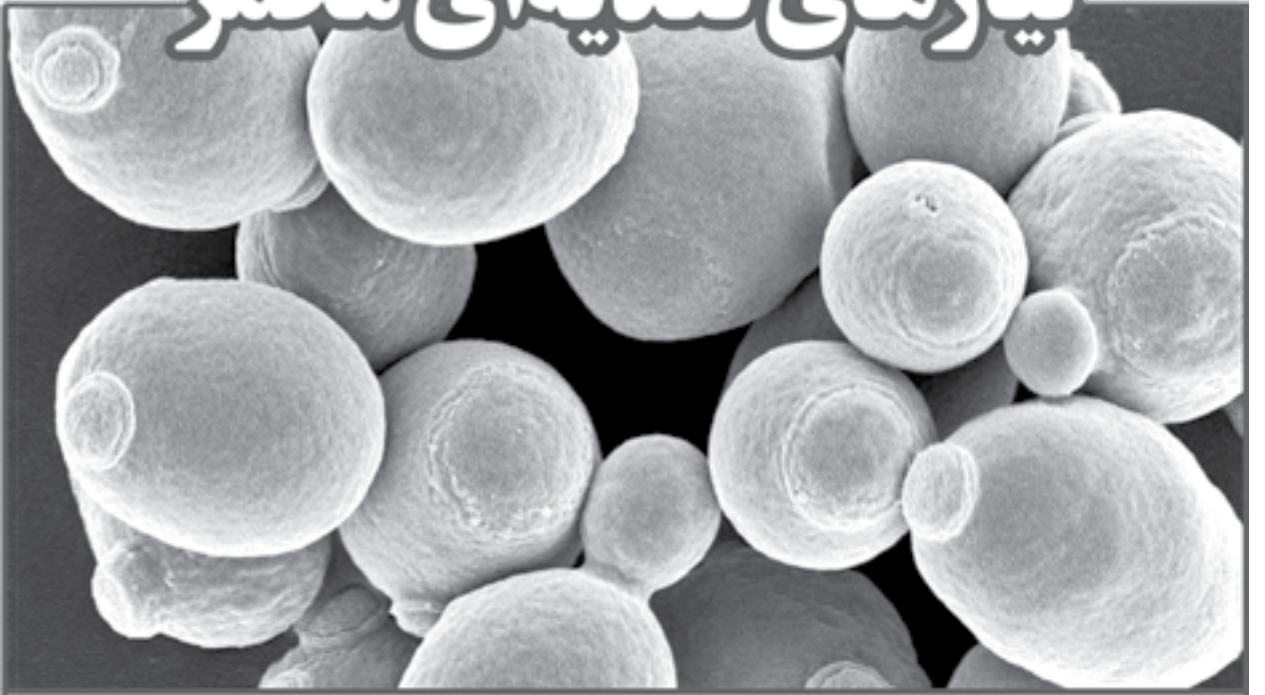
به گزارش ایسنا نتایج این پژوهش نشان می دهد، تجزیه و تحلیل شیمیایی شکلات و همچنین مزه آن طی تولید شکلات با مخمرهای نان باعث پایداری و طعم بهتر شکلات می شوند. علاوه بر این استفاده از مخمرهای مختلف، طعم های متنوع مناسب برای سلیقه های متفاوت را به وجود می آورد. پس از برداشت دانه های کاکائو، آن ها در جعبه های بزرگ چوبی یا بر روی خاک مزرعه کاکائو جمع آوری می شوند. در این هنگام، دانه ها با مایع خمیر مانند سفید و چسبناکی حاوی قند، پروتیین، آب، پکتین و میزان اندکی از لیگنین و سلولز احاطه می شوند.

در این حین میکروب های موجود در مزرعه طی فرآیند تخمیر برای مصرف این مایع خمیر مانند شروع به فعالیت می کنند. تفاوت های میان میکروب ها در مزارع مختلف باعث تفاوت در طعم و کیفیت نهایی شکلات می شود. بعضی از میکروب ها رایحه های بدی را تولید می کنند و این بو نیز درون دانه ها می رود و موجب بد طعمی آن می شود.

محققان طی این پژوهش دریافته اند با اضافه کردن مخمرهای ذکر شده در ابتدای فرآیند تخمیر، میکروب های ایجاد کننده خوش طعمی بر فعالیت میکروب هایی که موجب بد طعمی می شوند پیشی گرفته و کیفیت و پایداری کاکائو را افزایش می دهند.



نیازهای تغذیه‌ای مخمر



واحد تحقیق و توسعه شرکت ایران ملاس

عناصر اصلی و شیمیایی سلول مخمر:

نتیجه آنالیز عناصر ۱۰۰ گرم مخمر نانوایی، معرف فرمول تجربی زیر است:

(بری، ۱۹۸۸) $C_{47}H_{6.3}O_{33}N8P_{1.2}Salts_{4.5}$

این فرمول نشان‌دهنده اصلی آرایش تغذیه‌ای سلول مخمر است. به این ترتیب مخمر شامل گروه‌های ساختمانی اصلی (کربن، هیدروژن، اکسیژن، نیتروژن، فسفر و سولفور)، ماکرومولکول‌ها (پروتئین‌ها، پلی‌ساکاریدها، نوکلئیک اسیدها و لیپیدها) همراه با توده یون‌های معدنی (پتاسیم و منیزیم) و عناصر کمیاب بوده و این ترکیبات نقش‌های ساختمانی و عملکردی را در سلول‌های مخمر ایفا می‌کنند. مخمرها عناصر ضروری را از محیط کشت‌شان و از منابع غذایی ساده که نیاز است به‌صورت درشت مغذی‌ها (در حدود ۱۰۳- مول) مانند کربن، هیدروژن، اکسیژن، نیتروژن، فسفر، پتاسیم، منیزیم و گوگرد و ریز مغذی‌ها (در حدود ۱۰۶-) مانند عناصر کمیاب در دسترس باشند، تهیه می‌کنند.

در جدول ۱ عنصرهای اصلی مورد نیاز مخمر خلاصه شده‌اند:

بسیاری از گونه‌های مخمر به‌خوبی در یک محیط آبی ساده با $pH = 5/5$ شامل قند هگزوز، نمک آمونیوم، مواد معدنی مختلف، عناصر کمیاب و مقدار کمی ویتامین رشد می‌کنند.

مخمر نانوایی

تولید مخمر نانوایی مستلزم یک تکثیر چند مرحله‌ای (افزایش تدریجی غلظت سلول مخمر) سوبه‌های ساکارومیسس سرروز به انتخاب شده بر روی ملاس نیشکر و چغندر قند است. ملاس‌های غنی از قند ساکارز با منابع اضافی نیتروژن، فسفر و یون‌های معدنی ضروری مانند منیزیم تکمیل می‌شوند. مراحل نهایی تولید، فرآیندهای کاملاً هوازی بوده و محیط ملاس به‌صورت افزایشی برای رشد سلول‌ها به‌روش کشت بسته توام با خوراک‌دهی به‌منظور جلوگیری از وقوع اثر کربتری و حداکثر کردن رشد تنفسی فرستاده می‌شود.

نیتروژن

ملاس چغندر و نیشکر دارای مقادیر اندکی ترکیبات نیتروژن دار می‌باشند. در تولید مخمر نانوایی این عنصر به‌صورت‌های قابل جذب نظیر آمونیاک، نمک‌های آمونیوم (سولفات و یا فسفات) و یا اوره مورد استفاده قرار می‌گیرد.

اوره

اوره به‌طور گسترده به‌عنوان منبع نیتروژنی به‌وسیله مخمرها مصرف شده و بر اساس غلظت خارجی سلولی‌اش، ممکن است از طریق

جدول ۱- خلاصه‌ای از عناصر مورد نیاز مخمرها

عناصر	منابع	وظایف سلولی
کربن	قندها	عنصر ساختاری اصلی سلول‌های مخمر در ترکیب با هیدروژن، اکسیژن و نیتروژن. همچنین کاتابولیسم ترکیبات کربنی انرژی را فراهم می‌کند.
هیدروژن	پروتون‌های محیط‌های اسیدی	نیروی محرک پروتونی فراغشای برای تغذیه مخمر حیاتی است. pH اسیدی داخل سلولی (حدود ۶-۵) برای متابولیسم مخمر ضروری است.
اکسیژن	هوا، O _۲	سوپسترایبی برای آنزیم‌های تنفسی و دیگر آنزیم‌های اکسیداتیو با عملکرد مختلط. ضروری برای سنتز ارگوسترول و اسید چرب غیر اشباع.
نیتروژن	نمک‌های آمونیوم، اوره، اسیدهای آمینه	از نظر ساختاری و عملکردی به‌عنوان نیتروژن آمینو آلی در پروتئین‌ها و آنزیم‌ها
فسفر	فسفات‌ها	ترانس داکسیون انرژی، ساختمان اسید نوکلئیک و غشا
پتاسیم	نمک‌های پتاسیم	توازن یونی، فعالیت آنزیمی
منیزیم	نمک‌های منیزیم	فعالیت آنزیمی، ساختمان سلولی و ارگانلی
سولفور	سولفات‌ها، متیونین	اسیدهای آمینه سولفیدی و ویتامین‌ها
کلسیم	نمک‌های کلسیم	پیامبر ثانویه احتمالی در انتقال سیگنال
مس	نمک‌های مس	پیگمان‌های احیاء‌ای
آهن	نمک‌های فریک	پروتئین‌های هم، سیتوکروم‌ها
منگنز	نمک‌های منگنز	فعالیت آنزیمی
روی	نمک‌های روی	فعالیت آنزیمی
نیکل	نمک‌های نیکل	فعالیت اوره آز
مولیبدن	مولیبدنات سدیم	متابولیسم نیترات، ویتامین B _{۱۲}

انتقال فعال و یا از طریق انتشار تسهیل شده وارد سلول شود. اوره به‌عنوان یک منبع نیتروژنی ارزون همراه با برخی از مواد خام تخمیری صنعتی مانند ملاس استفاده می‌شود.

متابولیسم نیتروژن

جذب نیتروژن به‌وسیله مخمرها

مخمرها می‌توانند طیف متفاوتی از منابع معدنی و آلی نیتروژن را برای سنتز ترکیبات نیتروژنی ساختمانی و عملکرد سلول، مورد استفاده قرار دهند (شکل ۱). اغلب، محیط‌ها با منابع نیتروژنی معدنی ارزان مانند سولفات آمونیوم یا اوره تکمیل می‌شوند.

یون‌های آمونیوم که از طریق محیط‌های تغذیه‌ای فراهم شده و یا از کاتابولیسم ترکیبات نیتروژنی دیگر مشتق می‌شوند، به‌صورت فعال انتقال یافته و به آسانی توسط همه مخمرها جذب می‌شوند. یون‌های آمونیوم به‌صورت مستقیم در ساختمان تعدادی از اسیدهای آمینه به‌ویژه گلوتامات و گلوتامین وارد می‌شوند. سپس این ترکیبات به‌عنوان پیش‌ساز برای بیوسنتز اسیدهای آمینه دیگر استفاده می‌شوند. به این ترتیب گلوتامات و گلوتامین، ترکیبات اولیه حاصل از جذب آمونیوم بوده و به‌عنوان ترکیبات کلیدی در متابولیسم نیتروژن و کربن در نظر گرفته می‌شوند.

فسفر

فسفر در اسیدهای نوکلئیک و در فسفولیپیدها وجود دارد، پس عنصر مهمی برای همه مخمرها است. بار منفی سیتوپلاسم مخمر مربوط به وجود فسفات‌های معدنی و گروه‌های فسفات در ترکیبات آلی است. محتوی فسفات سلول‌های مخمر در حدود ۵-۳٪ وزن خشک مخمر را شامل می‌شود. بخش اصلی این محتوی به شکل ارتوفسفات است. ارتوفسفات (H₂PO₄⁻) و فسفات معدنی متراکم شده، منابع معمول فسفات در محیط‌های رشد مخمر هستند. ملاس خام از نظر مقدار فسفر که معمولاً به صورت P₂O₅ بیان می‌گردد، کمبود دارد. فسفات ممکن است به صورت اسید فسفریک یا نمک‌های آن تامین شود. برای مثال می‌توان از مونو یا دی آمونیوم فسفات استفاده نمود.

تهران - خیابان شهید دستگردی - بلاک ۲۷۲ - طبقه همکف - واحد صنعتی

۸۸۸۸-۷۵۴

Gold Mineh
گول مینه
شرکت ایران مایه



تهران - بلوار خاتم - خیابان خاتم ۲۳ - بلاک ۲۰۹

۰۵۱ - ۳۷۶۳۱۲۲۲ - ۷

IRAN MELLAS



تهران - خیابان گاندی - خیابان یکم - بلاک ۱۲ - طبقه ۳

۰۶۱ - ۳۳۱۳۱۳۱۱

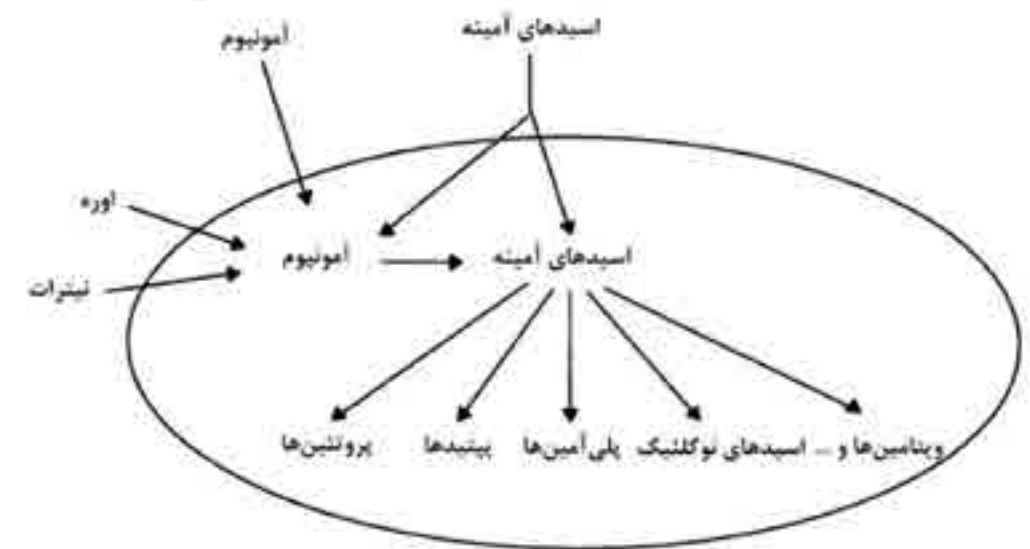
شرکت خمیر مایه خوزستان



مشهد - کوه سسنگی ۱۷ - شرکت رایان قدس رضوی

۰۵۱ - ۴۶۱۲۶۶۲۲

Razavi Yeast CO

شکل ۱. مرور کلی جذب نیتروژن در مخمرها.

متابولیسم فسفر

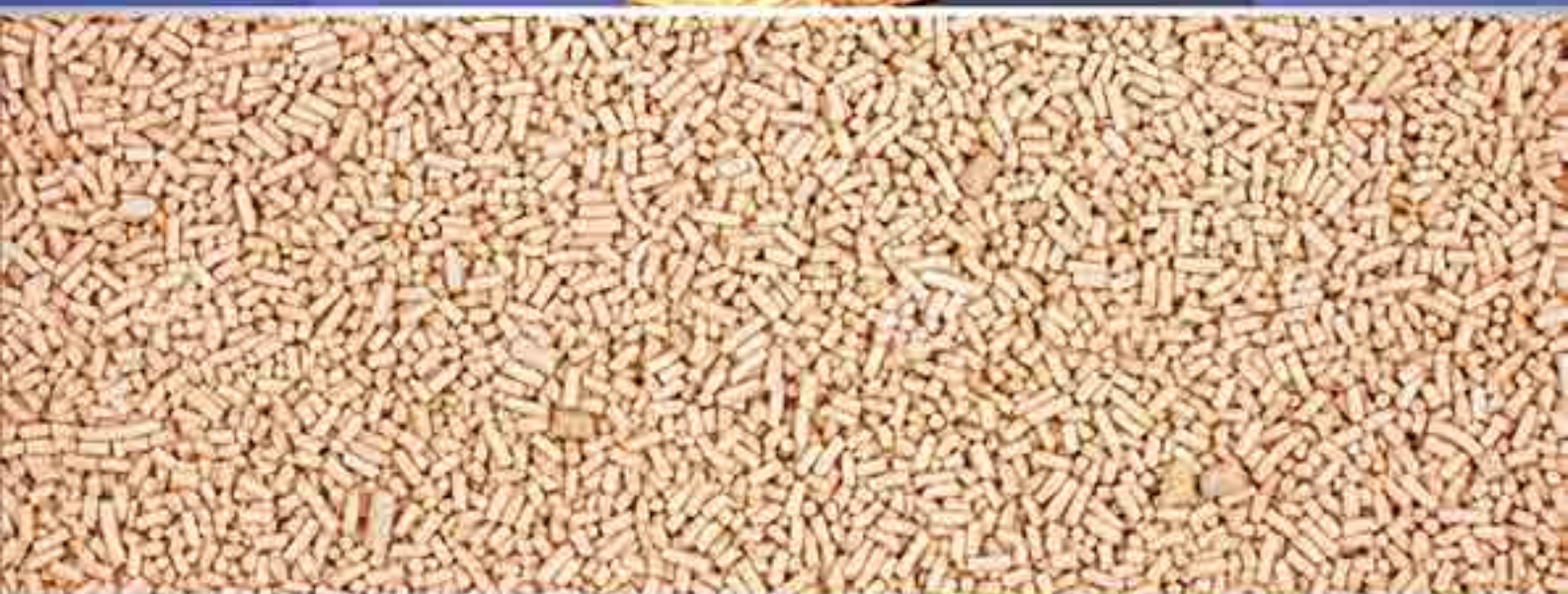
سلول‌های مخمر فسفر مورد نیاز را از طریق جذب یون‌های فسفر معدنی از محیط‌های رشد تامین می‌کنند. در نهایت فسفات جذب شده در ساختمان‌های اصلی سلولی (فسفولیپیدها، اسیدنوکلئیک‌ها، پروتئین‌ها) وارد شده و یا ممکن است در بسیاری از واکنش‌های ترانس فسفوریلاسیون متابولیسمی بینابینی به کار رود. انتقال فسفات به داخل سلول به متابولیسم انرژی بستگی داشته و در آغاز از طریق غلظت اورتوفسفات درون سلولی تنظیم می‌شود.

معمولا غلظت درون سلولی فسفات آزاد سلول‌های مخمر در مقادیر خیلی کم (در حدود ۲۰ میکرومول در هر گرم وزن خشک ساکارومیسس سروریه) نگهداشته می‌شود. ذخیره فسفات در سلول‌های مخمر به صورت پیوند آلی (به عنوان مثال از طریق اتصالات ارتو در استرهای فسفاتی قندها، گلیسرآلدئید و از طریق اتصالات پیروفسفات در کوآنزیم‌ها) و یا به شکل پلی فسفات است. پلی فسفات‌ها پلی‌مرهای خطی اورتوفسفات با پیوندهای عاری از آب متبلور هستند. آن‌ها به مقدار زیادی در واکنش‌های مخمر (اغلب بیش از ۲۰ درصد وزن خشک سلول) یافت شده و به این دلیل که هیدرولیز پلی فسفات‌ها انرژی آزادی معادل انرژی حاصل از شکستن آخرین باند ATP ایجاد می‌کنند، برای متابولیسم فسفر و انرژی در مخمرها اهمیت فراوانی دارند.

پلی فسفات‌ها نقش‌های متعددی در فیزیولوژی مخمر ایفا می‌کنند، این نقش‌ها شامل: ذخیره فسفات، ذخیره ATP سنتزی، شلاته‌کنندگی یون‌های فلزی، جذب گلوکز، اسپورولاسیون و خنثی‌سازی اسیدهای آمینه واکوئلی است.



کیفیت نان در گرو مصرف خمیر مایه



خمیر مایه چیست؟

خمیر مایه گیاهی است تکسلولی و در اصل نوعی فارچ با نام علمی *Saccharomyces cerevisiae* است که در تمام دنیا از ارگان اصلی تولید نان و مهم ترین عامل در به عمل آمدن خمیر نان می باشد. خمیر مایه در انواع مختلف تولید می شود که در ایران عمدتاً در سه نوع خمیر مایه تازه، خمیر مایه خشک فعال و خمیر مایه خشک فوری تولید و به بازار ارایه می گردد.

مزایای خمیر مایه:

- خمیر مایه منبعی غنی از ویتامین ها و تا مین کننده بخشی از آنزیم ها و ریز مغذی های مورد نیاز بدن می باشد.
- خمیر مایه عامل تخمیر و منشاء عطر و طعم نان می باشد.
- خمیر مایه باعث از دید جذب مواد مغذی و افزایش هضم و جذب می گردد.
- خمیر مایه احیا کننده ویتامین ها و آزاد کننده املاح آرد است.
- خمیر مایه باعث حفظ pH لازم محیط و نخریب اسید فتیک می گردد.
- خمیر مایه باعث افزایش گیل دهی خمیر، کاهش ضایعات و مانع فطیر شدن نان می گردد.
- خمیر مایه بر روی پروتئین گلوتن آرد موثر بوده و باعث تغییرات پهنه در کیفیت نان می گردد.
- خمیر مایه بعضی از اسیدهای آمینه ضروری را به آرد اضافه می کند.
- خمیر مایه ماندگاری نان را افزایش و سفتی آن را مرتفع می سازد و باعث کاهش فساد نان می گردد.



سندیکای تولیدکنندگان خمیر مایه ایران

www.iranyeast.com