

خمیرمایه ایران

نشریه خیری - تخصصی

سندیکای تولیدکنندگان خمیرمایه ایران





آن چه در این شماره می خوانیم:

- ۳ سرمقاله
- ۴ اخبار سندیگا
- ۸ گزارش (نشست خبری مدیران صنعت خمیرمایه کشور)
- ۱۰ در استان‌ها
- ۱۳ با رسانه‌ها
- ۲۰ گزارش (تولید، مصرف داخلی و صادرات خمیرمایه در سال ۱۳۹۶)
- ۲۲ مقاله (جوش شیرین یا خمیرمایه؟ برای حفظ سلامت جامعه در پخت نان از کدام استفاده کنیم؟)

زیر نظر:

دبیر سندیگا؛ مهندس مجید پارسایی

مشاور علمی:
مهندس محمود گیاهی

تحریریه:
مهندس کاوه احرار

گرافیکست و صفحه آرا:
مهندس امین عارف‌نیا

امور پشتیبانی:
میرحامد فتاحی

تیراژ:
جلد ۲۰۰۰

چاپ:
اسری

با تشکر از:
دکتر حامد پور آرام
سمیه صیدی
محمد بابایی
و کلیه عزیزانی که ما را
در تهیه این شماره یاری نمودند.

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



به آگاهی خوانندگان گرامی می‌رسانیم نظر به اینکه مطالب، آمار و ارقام و نقطه نظرهای گوناگون که در مقاله‌ها و گزارش‌های نشریه خمیرمایه ایران ارایه 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

آمادگی کامل تولیدکنندگان خمیرمایه کشور برای تامین نیاز صنعت نان

اخیرا یکی از مسوولین اتحادیه نانوایان تهران به عدم همکاری سندیکای تولیدکنندگان خمیرمایه با این اتحادیه و تخصیص ندادن سهمیه خمیرمایه به نانوایان اشاره کرده بود و به نوعی علت بخشی از استفاده از جوش شیرین در نانوائیها را کمبود و عدم اختصاص سهمیه خمیرمایه عنوان کرده بود. در اینجا لازم می‌دانیم به‌عنوان ارگان خبری صنعت خمیرمایه کشور اعلام نماییم تولیدکنندگان این صنعت آماده هرگونه همکاری و تامین نیازهای نانوایان عزیز بوده و آمادگی توزیع خمیرمایه با بالاترین کیفیت در اقصی نقاط کشور را دارند.

با توجه به بافت نود درصدی نانوائیهای کشور و میزان آرد خبازی مصرفی سالانه، برآوردها نشان از نیاز به ۴۰,۰۰۰ تن خمیرمایه در کشور دارند که هم‌اکنون ۳۸,۰۰۰ تن ظرفیت نصب شده کشور فعال است و این ظرفیت، قابلیت افزایش تا ۵۵,۰۰۰ تن را نیز دارد. بنابراین کمبودی در زیرساختها برای تولید خمیرمایه مورد نیاز کشور وجود ندارد و این صنعت آمادگی کامل برای تامین نیاز خمیرمایه کشور را دارد.

بنابر این، این‌که گفته شود سهمیه خمیرمایه به نانوایان داده نمی‌شود به هیچ‌عنوان قابل قبول نیست و خمیرمایه در کشور به وفور تولید شده و نمایندگی‌های فروش هم در سراسر کشور آماده تحویل خمیرمایه هستند. سهمیه‌بندی برای کالایی اعمال می‌شود که تقاضای آن از عرضه‌اش بیشتر است که در صنعت خمیرمایه چنین نیست و علاوه بر توزیع داخلی، مازاد تولید به بیش از بیست کشور دنیا صادر می‌شود.

نکته‌ای که قابل ذکر می‌باشد این است که به گواه تست‌ها و آزمایش‌های رسمی سازمان استاندارد، کلیه محصولات داخلی دارای استاندارد و کیفیت قابل قبول بوده و همگی بهترین عملکرد را در فراوری خمیر نان داشته که اگر اینچنین نبود کشورهای متعددی متقاضی خمیرمایه تولیدی ایران نمی‌شدند. ضمن خسته نباشید و خداقوت به تمام نانوایان زحمتکش کشور، خدمت این عزیزان اعلام می‌کنیم انواع برندهای خمیرمایه که همان‌طور که عنوان گردید با کیفیت عالی و با داشتن استانداردهای لازم تولید می‌شوند را می‌توانند از طریق نمایندگی‌های موجود در سراسر کشور به قیمت مصوب تامین نمایند.

تندیس جایزه ملی تعالی نگهداری ایران به شرکت خمیرمایه و الکل رازی اختصاص یافت



در مراسم جایزه ملی تعالی نگهداری که در مرکز همایش‌های بین‌المللی دانشگاه شهید بهشتی تهران برگزار شد، شرکت خمیرمایه و الکل رازی با کسب بالاترین امتیاز در رشته تخصصی مدیریت نگهداری دارایی‌ها، توانست تندیس اولین جایزه ملی تعالی نگهداری ایران در سال ۱۳۹۶ را از آن خود کند.

مدیرعامل شرکت خمیرمایه و الکل رازی با بیان این خبر، گفت: در این مراسم که جمعی از استادان برجسته حوزه نت و مدیران نگهداری و تعمیرات سایر سازمان‌های مطرح کشور حضور داشتند، شرکت خمیرمایه و الکل رازی ضمن ارائه دستاوردهای شرکت در حوزه نگهداری دارایی‌ها، لوح و تندیس جایزه را دریافت کرد.

علی احتشامی افزود: جایزه تعالی نگهداری تعمیرات (نت) در کشورهای پیشرو در امر تعمیرات (ژاپن، آمریکا، استرالیا، آمریکا، ابرلند و ...) تحقق یافته که این امر به‌طور فزاینده‌ای سرعت حرکت سازمان‌ها و نیل به سمت اهداف تعالی در نگهداری و تعمیرات را افزایش می‌دهد چرا که سازمان‌ها در این راستا توسط ارزیابان حرفه‌ای بررسی و نهایتاً در چند مرحله توسط صاحب‌نظران ممیزی و انتخاب می‌شوند.

مدیرعامل شرکت خمیرمایه و الکل رازی دریافت جایزه تعالی نگهداری را حاصل تلاش و همکاری مجموعه کارکنان این شرکت در همه سطوح دانست و اظهار کرد کارکنان این شرکت تلاش می‌کنند تا با تخصصی نمودن خدمات قابل ارائه و استفاده بهینه از امکانات و آموزش‌های تئوری و عملی به‌عنوان یک سازمان یادگیرنده، روز به روز دانش خود را بیافزایند.

نصب دستگاه‌های جدید بسته‌بندی شرکت خمیرمایه خوزستان



شرکت خمیرمایه خوزستان در راستای توسعه محصول و توسعه بازارهای صادرات و به جهت تولید محصول متناسب با نیاز مصرف‌کنندگان، اقدام به خرید و نصب دستگاه‌های جدید بسته‌بندی از اروپا نموده است. این دستگاه‌ها قادر به تولید محصول در بسته‌بندی‌های ۷۰، ۸۰، ۱۰۰، ۴۵۰ و ۵۰۰ گرم می‌باشند. با نصب این دستگاه‌ها سرعت تولید محصولات بسته‌بندی به شکل چشم‌گیری به بیش از ۵ برابر افزایش یافته و آمار پنچری محصولات در بسته‌بندی‌های یاد شده به زیر ۱٪ کاهش یافته است.

کارگاه آموزشی با موضوع لزوم استفاده از خمیرمایه، با حضور جمعی از مسوولین اتحادیه نانوایان کشور، توسط شرکت خمیرمایه رضوی برگزار شد.

به گزارش آستان نیوز، شرکت خمیرمایه رضوی میزبان جمعی از مسوولین اتحادیه نانوایان کشور شد تا در کارگاهی آموزشی، بر ضرورت و لزوم استفاده از این ماده ارزشمند تاکید گردد. مباحثی مانند اهمیت استفاده از خمیرمایه و فواید آن برای افزایش کیفیت نان و همچنین مضرات استفاده از جوش شیرین برای فرآوری خمیر پخت نان از مباحث مطرح شده در این کارگاه بود.

در کارگاه آموزشی خمیرمایه، عنوان شد مصرف جوش شیرین، کمپلکسی را ایجاد می‌کند که موجب دفع مواد معدنی مانند آهن و کلسیم از بدن می‌شود.

گفتنی است این نشست، با هدف آموزش و انتقال مفاهیم تخصصی به دست اندرکاران تولید و توزیع محصول خمیرمایه، به‌صورت متناوب برگزار می‌گردد.

با حضور مسوولین اتحادیه نانوایان کشور،

کارگاه آموزشی استفاده از خمیرمایه برگزار شد





شرکت خمیرمایه خوزستان با توجه به برنامه‌های توسعه بازار خود، مدتی است که برند «دزمايه طلايه» را به بازارهای مختلف خود عرضه نموده است.

«دزمايه طلايه» در بسته‌بندی‌های کیسه ۱۰ کیلوگرمی، و کیوم ۵ کیلوگرمی، و کیوم ۵۰۰ گرمی، و کیوم ۴۵۰ گرمی، و کیوم ۱۰۰ گرمی، و کیوم ۸۰ گرمی و همچنین در بسته‌بندی‌های ساشه ۷۰ و ۸۰ و ۱۰۰ گرمی به بازارهای مختلف عرضه می‌گردد.

«دزمايه طلايه» از سرعت فعال‌سازی و اکتیویته بیشتری برخوردار است.

**«دزمايه طلايه»
برند جدید شرکت
خمیرمایه خوزستان**

مدیرعامل شرکت خمیرمایه رضوی:

نیاز به فرهنگ‌سازی برای مصرف خمیرمایه داریم



مدیرعامل شرکت خمیرمایه رضوی گفت: سالانه ۶۰ هزار تن نیاز کشور به خمیرمایه است که از این جهت باید به‌صورت جدی و در راستای امنیت غذایی آحاد جامعه، فرهنگ‌سازی لازم صورت گیرد.

به‌گزارش آستان نیوز احسان اژدری، در محل شرکت خمیرمایه رضوی در مراسم تقدیر از مشتریان نمونه محصولات این شرکت اظهار کرد: طبق آمار سال گذشته سرانه مصرف نان در کشور ۱۴۰ کیلوگرم بود که حدود ۱۱ میلیون تن مصرف نان در کشور را رقم زد. اما امسال مصرف نان به ۱۶۰ کیلوگرم رسیده است.

وی افزود: در دو سال گذشته، بازار فروش خوبی داشته‌ایم که معتقدیم به‌علت کیفیت بالا و قیمت مناسب و همراهی مشتریان، این موفقیت حاصل شده است.

اژدری با بیان این‌که طرح توسعه کارخانه خمیرمایه رضوی دنبال می‌شود، عنوان کرد: برون‌سپاری یکی از سیاست‌های پیشرفت شرکت‌های موفق دنیا است که سعی داریم با احتیاط در این حوزه وارد شویم تا کیفیت برند رضوی آسیب نبیند.

مدیرعامل شرکت خمیرمایه رضوی تصریح کرد: کیفیت، تنها به تولید محصول خوب ختم نمی‌شود. بلکه ما همیشه، رضایت مشتریان را جزئی از کیفیت می‌دانیم. البته هدف از افزایش کیفیت، خدمتی خالصانه به درگاه حضرت علی بن موسی الرضا (ع) است.

دکتر محمود شمیلی به‌عنوان سرپرست شرکت توسعه نیشکر منصوب شد

طی حکمی از سوی هیات‌مدیره شرکت توسعه نیشکر و صنایع جانبی، محمود شمیلی به‌عنوان سرپرست شرکت توسعه نیشکر و صنایع جانبی انتخاب شد. به‌گزارش نیشکرنیوز، در این جلسه با تقدیر و تشکر از زحمات نسیم صادقی با اکثریت آرا سید نظام الدین سجادی به‌عنوان رئیس هیات‌مدیره و محمود شمیلی به‌عنوان سرپرست این شرکت انتخاب شدند.

شمیلی متولد مردادماه سال ۱۳۵۰ در خوزستان است. وی دارای مدرک مهندسی کشاورزی از دانشگاه شهید چمران اهواز، فوق لیسانس مهندسی کشاورزی از دانشگاه دولتی شیراز و دکترای تخصصی فیزیولوژی گیاهی از دانشگاه شهید چمران اهواز است.

هیات‌مدیره سندیکای تولیدکنندگان خمیرمایه ایران ضمن عرض تبریک این انتصاب شایسته، برای ایشان آرزوی موفقیت دارد.





موفقتی دیگر برای شرکت خمیرمایه و الکل رازی:

کسب گواهینامه سیستم مدیریت ایمنی و بهداشت مواد غذایی توسط شرکت خمیرمایه و الکل رازی

شرکت خمیرمایه و الکل رازی موفق به کسب گواهینامه سیستم مدیریت ایمنی و بهداشت مواد غذایی (ایزو ۲۲۰۰۰ و HACCP) شد.

مدیرعامل شرکت خمیرمایه و الکل رازی با بیان این خبر، گفت: شرکت خمیرمایه و الکل رازی با اخذ مجموعه استانداردهای سیستم مدیریت ایمنی و بهداشت مواد غذایی، اطمینان از کنترل نقاط بحرانی را ایجاد کرده و محصولات خود را از لحاظ مخاطرات غذایی تحت نظارت قرار می‌دهد و محصولی سالم و با کیفیت در اختیار مشتری قرار می‌دهد. مهندس علی احتشامی در ادامه افزود: ایزو

۲۲۰۰۰ مجموعه‌ای از مقررات است که شرکت‌ها با رعایت آن‌ها می‌توانند سیستم مدیریت ایمنی مواد غذایی را در سازمان خود مستقر نمایند. در این استاندارد تمامی مخاطره‌هایی که احتمال وقوع آن در زنجیره تولید مواد غذایی وجود دارد شناسایی و ارزیابی شده و در نتیجه به‌راحتی توسط یک واحد فرآوری و یا سایر واحدها در طول زنجیره تولید تا عرضه قابل کنترل هستند.

وی با بیان این‌که به مصرف‌کنندگان خمیرمایه «ناب مایه» اطمینان از کیفیت جهانی این محصول را اعلام می‌داریم، گفت: عامل کلیدی موفقیت این استاندارد قابلیت آن در کنترل کلیه مراحل زنجیره تولید، فرآوری و عرضه مواد غذایی از محصول برداشتی مزرعه تا فرآوری در کارخانه، انبار و نگهداری، بسته‌بندی و عرضه محصول نهایی و تمامی اجزای تشکیل‌دهنده آن است.

گفتنی است، شرکت خمیرمایه و الکل رازی از صنایع وابسته به شرکت توسعه نیشکر و صنایع جانبی است که در ۳۵ کیلومتری جنوب جاده اهواز-آبادان و در محل کشت و صنعت نیشکر دعبل خزاعی واقع شده است. این شرکت با عنایت به دارا بودن استانداردهای معتبر داخلی و بین‌المللی و همچنین ظرفیت تولید بالا و حضور در بازارهای منطقه و کشورهای حوزه خلیج فارس و دستیابی به سایر کشورهای قابل دسترس به‌عنوان یکی از بزرگ‌ترین واحدهای تولیدکننده و صادر کننده الکل و خمیرمایه فعالیت دارد.



چند خبر کوتاه از شرکت خمیرمایه رضوی

مدیرعامل شرکت خمیرمایه رضوی از برگزاری آیین تقدیر مشتریان نمونه سال ۹۶ این شرکت خبر داد. به گفته دکتر اژدری: با انجام چنین برنامه‌هایی، علاوه بر ایجاد انگیزه در مشتریان محصولات شرکت خمیرمایه رضوی، آشنایی بیشتر این افراد با یکدیگر رقم می‌خورد که زمینه‌های تعاملات بیشتر و هم‌افزایی در آینده را فراهم می‌سازد. وی افزود: بازدید از خط تولید خمیرمایه رضوی در کنار مراسم تقدیر از ۴۰ مشتری نمونه این شرکت، بخش دیگری از برنامه‌ها بود. اژدری در پایان افزود: با توجه به اهداف کلان شرکت و در راستای رضایت‌مندی مشتریان و اشاعه فرهنگ مصرف محصولات شرکت خمیرمایه رضوی، این نشست‌ها به‌صورت مداوم برگزار خواهد شد.

در سالروز تولد حضرت فاطمه زهرا (س) در راستای تجلیل از مقام زن و تقدیر از زحمات بانوان همکار در شرکت خمیرمایه رضوی، طی مراسمی از بانوان شرکت خمیرمایه رضوی با اهدای لوح و هدیه تقدیر و تشکر به‌عمل آمد.

حضور شرکت خمیرمایه و الکل رازی در نمایشگاه صنایع غذایی ایران-دمشق

نمایشگاه تخصصی صنایع غذایی ایران-دمشق، زمستان گذشته در شهر دمشق سوریه برپا شد. شرکت خمیرمایه و الکل رازی با هدف توسعه صادرات غیر نفتی در این نمایشگاه حضور یافت و با رعایت بالاترین استانداردهای سلامت و کیفیت، محصولات و توانمندی‌های خود را در زمینه صادرات به بازدیدکنندگان عرضه نمود. گفتنی است حضور در این نمایشگاه منجر به عقد قراردادهایی با مشتریانی از کشور سوریه گردید.



نشست مدیران صنعت خمیرمایه و شرکت‌های تصفیه پساب آلمانی با هدف بررسی پساب کارخانه‌ها

پیرو هماهنگی‌های صورت گرفته، نشست با حضور مدیران شرکت‌های تولیدکننده خمیرمایه کشور و نمایندگان شرکت‌های آلمانی **Enviro Chemi Artim solution** و کنسرسیون نفت و انرژی شرق با هدف بررسی چالش‌های زیست‌محیطی و کنترل پساب کارخانه‌های خمیرمایه و اتانول، روز چهارشنبه ۱۳۹۷/۰۱/۲۹ در محل شرکت خمیرمایه و الکل رازی برگزار گردید.

این نشست با سخنرانی مهندس مجید پارسایی؛ دبیر سندیکای خمیرمایه کشور آغاز گردید. وی ضمن معرفی صنعت خمیرمایه کشور، به تولید سالانه ۳۵ هزار تن خمیرمایه در کشور و نیاز به افزایش این محصول تا حداقل ۴۰ هزار تن در سال اشاره کرد. به گفته وی با توجه به آمار موجود مشخص است که در کشور ۵۰٪ از تولیدکنندگان نان از خمیرمایه استفاده می‌کنند و باید برای اشاعه مصرف خمیرمایه چاره‌اندیشی کرد.

وی در ادامه به این موضوع اشاره کرد که به تبع افزایش تولید خمیرمایه، تولید پساب در کارخانه‌ها افزایش خواهد یافت. صنعت خمیرمایه کشور به دلیل ماهیت خاص پساب کارخانه‌ها و فرایند بسیار پیچیده تصفیه از دیرباز با چالش تصفیه پساب روبه‌رو بوده و از سالیان گذشته تلاش‌های بسیاری در این زمینه انجام شده و هزینه‌های زیادی صورت گرفته است. در این راستا بررسی راه‌حل‌های مدرن و مقایسه روش‌های موجود برای تصفیه پساب به‌منظور رسیدن به بهترین فرآیند از نظر هزینه اولیه، مصرف انرژی و محصول نهایی حاصل از فرآیند تعریف شده، می‌بایست مورد توجه قرار گیرد.

سخنران بعدی این همایش آقای توماس ویبر از شرکت آلمانی **Enviro Chemi** بود که سخنانش را در زمینه طرح‌های اجرایی آن گروه و جزئیات و چگونگی انجام دادن مرحله به مرحله تصفیه پساب ارایه کرد و به بیان روش کلی تصفیه پساب‌های صنعتی از جمله فرآیند تصفیه شیمیایی-فیزیکی، سیستم شناورسازی، فرآیند بیولوژیکی، تبادل یونی، فرآیند غشایی و سیستم مدولار پرداخت. فرآیند تصفیه با عملکرد بی‌هوازی همراه با تولید بیوگاز و راه‌حل‌های موثر برای حذف مواد فعال در فاضلاب از نوآوری‌های محصول این گروه ذکر گردید.

بعد از تعریف انواع روش‌های تصفیه، آقای توماس ویبر بخش‌های مختلف فعالیت گروه خود را در زمینه‌های اشاره شده بیان نمود. وی در خصوص بخشی از کار خود با عنوان **compact plant** به معرفی ترکیبی از روش‌های فرآیند آب (**EnviroFALK**)، ضد عفونی کردن (**EnviroDTS**)، فیلتراسیون (**Split-O-Mat**)، شناورسازی (**Lugan**) اشاره کرد. لازم به ذکر است بخشی از واحدهای تصفیه طراحی شده توسط این گروه با عنوان سیستم مدولار (**EnviModul**) به صورت پابلوت کوچک از کل مراحل تصفیه؛ فرآیند شیمیایی-فیزیکی (**Envochem, Flomar, E-Flo-Dr. Baer**)، فرآیند بیولوژیکی (**Biomar**)، فرآیند غشایی (**Envopur**) و بخش **compact plant**، برای هر نوع کارخانه صنعتی، قابلیت اجرا دارد.

گفتنی است حاضرین قبل از این نشست از سیستم تصفیه پساب دو کارخانه خمیرمایه و الکل بازدید به عمل آوردند و جناب آقای مهندس احتشامی؛ مدیر عامل شرکت خمیرمایه و الکل رازی و کارشناسان این شرکت توضیحات لازم را در این خصوص به حضار ارایه نمودند.



نشست خبری مدیران صنعت خمیرمایه کشور

نشست خبری مدیران صنعت خمیرمایه کشور روز یکشنبه نهم اردیبهشت ماه در محل سندیکای تولیدکنندگان خمیرمایه ایران با حضور مهندس مجید پارسایی؛ دبیر سندیکای تولیدکنندگان خمیرمایه ایران و مهندس علی احتشامی؛ مدیرعامل شرکت خمیرمایه و الکل رازی و عضو هیات مدیره سندیکای خمیرمایه برگزار شد. این نشست خبری با حضور خبرنگاران رسانه‌های معتبر کشور از جمله خبرگزاری‌های ایرنا، ایسنا، مهر، فارس، تسنیم، فودپرس، تیترا ۲۰، باشگاه خبرنگاران جوان، روزنامه‌های ابرار اقتصادی، آسیا و عصر اقتصاد، نشریه‌های اقتصاد سبز و برزگر و صدای جمهوری اسلامی ایران برگزار شد که پس از ارایه کلیاتی درباره صنعت خمیرمایه و محصولاتش، به پرسش‌های حضار پاسخ داده شد.

در ابتدای این نشست، دبیر سندیکا با عنوان این مطلب که نان غذای اصلی کشور است که روزانه سه مرتبه مورد مصرف قرار می‌گیرد و بنابراین باید با کیفیت بالا تولید شود و حساسیت لازم بر تولید این ماده مهم غذایی وجود داشته باشد، از پایین بودن کیفیت نان ابراز نگرانی کرد. به گفته پارسایی نان در تمام دنیا از چهار رکن اساسی شامل آرد، آب، نمک و خمیرمایه تهیه می‌شود و هر نانوائی می‌تواند مواد فرعی مانند بهبوددهنده، تخم مرغ، شکر، شیر، انگور، دانه‌هایی مانند کنجد و سبزیجات به آن بیفزاید.

بر اساس مصوبه شورای سلامت، استفاده از جوش شیرین در تولید نان در کشور ممنوع است اما مردم به‌عنوان مصرف‌کنندگان اصلی این کالا همواره از استمرار استفاده از جوش شیرین در نانوائی‌ها گلایه دارند زیرا علاوه بر کاهش کیفیت نان، آثار مخربی بر سلامت جامعه دارد. به گفته پارسایی با توجه به آمار موجود تنها در نیمی از نان کشور خمیرمایه مصرف می‌شود و باید نگران آن پنجاه درصد دیگر بود که با موادی تقلبی و زیان‌بار چون جوش شیرین تهیه می‌شوند. استفاده از خمیرمایه یکی از مهم‌ترین راهکارها برای بهبود کیفیت نان کشور است به‌طوری‌که در کاهش ضایعات و خطرات ناشی از استفاده از نان بی‌کیفیت حاصل از فرآوری با جوش شیرین تأثیر دارد.

وی ادامه داد: آمارها نشان می‌دهد برای پخت نان لواش در ایران از خمیرمایه استفاده نمی‌شود و برخی دیگر از نانوائی‌های نان سنتی همچون بربری و تافتون نیز برای زود عمل‌آوری نان از ماده جوش شیرین استفاده می‌کنند. به گفته پارسایی، جوش شیرین نوعی ماده شیمیایی است که در کشورهای دیگر برای پخت نان به‌عنوان یک تأمین‌کننده روزانه نیاز مردم استفاده نمی‌شود.

وی با بیان این‌که استفاده از خمیرمایه در هر قرص نان قیمتی ندارد، تصریح کرد: برای تولید هر قرص نان سنگک با وزن ۶۵۰ گرم ۱/۸ گرم خمیرمایه خشک به قیمت ۱۶ تومان، هر قرص نان بربری با وزن ۶۰۰ گرم ۱/۷۵ گرم خمیرمایه به قیمت ۱۶ تومان، هر قرص نان تافتون با وزن ۲۸۷ گرم ۰/۹۲۵ گرم خمیرمایه با قیمت ۸ تومان و هر قرص نان لواش با وزن ۱۷۲ گرم ۰/۵۵ گرم خمیرمایه به قیمت ۵ تومان استفاده می‌شود.

به گفته وی، این در حالی است که قیمت هر قرص نان سنگک ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ تومان، بربری ۶۰۰ تا ۱۵۰۰، تافتون ۴۰۰ تومان و نان لواش ۲۰۰ تومان است.

پارسایی علت استفاده نکردن از خمیرمایه در برخی نانوائی‌های سطح کشور را مدت زمان فرایند استراحت خمیر نان عنوان کرد و افزود: با اضافه کردن خمیرمایه به خمیر نان برای عمل‌آوری این محصول باید زمانی برای فرایند تخمیر را سپری کند درحالی‌که برخی نانوائی‌ها برای افزایش تعداد دفعات پخت نان آن را رعایت نمی‌کنند.

وی تصریح کرد: سرانه مصرف نان در ایران ۱۷۰ کیلوگرم است که ایران را در ردیف پنج کشور اول مصرف‌کننده نان نشان می‌دهد بنابراین مصرف بالای این ماده غذایی تأثیر مستقیمی بر سلامت تغذیه‌ای جامعه به‌ویژه اقشار کم درآمد و دهک‌های پایین جامعه دارد و نظارت بر کیفیت و فرآوری صحیح را از سوی دستگاه‌های نظارتی می‌طلبد.

دبیر سندیکای خمیرمایه ایران با بیان این‌که سال گذشته ۳۲ هزار تن خمیرمایه در کشور تولید شد، گفت: از این میزان نزدیک ۲۰ هزار تن در داخل و ۱۲ هزار تن آن به کشورهای هدف از جمله کشورهای همسود (مشترک المنافع)، افغانستان و برخی کشورهای آفریقایی، پاکستان، عراق، لبنان و سوریه با قیمت متوسط هر کیلوگرم ۲ دلار صادر می‌شود.

وی به جایگزینی مصر به‌جای ایران در بازار خمیرمایه سوریه اشاره کرد و گفت: با توجه به این‌که مصر از کشورهای عضو اتحادیه عرب به حساب می‌آید، توانسته خمیرمایه خود را با قیمت و تعرفه کمتری به این کشور صادر کند در حالی‌که تولید خمیرمایه در ایران از کیفیت بالایی برخوردار است.

پارسایی با اشاره به این‌که ایران ظرفیت تولید سالانه بیش از ۴۰ هزار تن خمیرمایه را دارد، افزود: اکنون در کشور ما سالانه هشت

میلیون تن آرد برای پخت نان مصرف می‌شود که نیازمند استفاده از ۴۰ هزار تن خمیر نان است در حالی که کمتر از ۲۰ هزار تن خمیر نان مورد استفاده قرار می‌گیرد. وی اظهار داشت: مصرف خمیرمایه در تولید نان‌های صنعتی و فانتزی رعایت می‌شود.

دبیر سندیکای خمیرمایه ایران با اشاره به این که عوامل متعددی از جمله کیفیت آرد، تجهیزات پخت، مهارت نانو و فرآوری صحیح خمیر در کیفیت نان تاثیر دارد، افزود: استفاده از برخی مواد سبوس و بهبوددهنده‌های مجاز منجر به افزایش ارزش تغذیه‌ای نان شده و در مقابل برخی از مواد مانند نمک زیاد، جوش شیرین و جوهرقند باعث بی‌کیفیتی نان می‌شود.

وی اظهار داشت: در فرآوری صحیح خمیر نان یکی از مهم‌ترین قسمت‌ها، تخمیر به‌وسیله خمیرمایه و به اصطلاح استراحت و ورآمدن آن است که در طول این مدت وجود آنزیم‌های مخمر، منجر به شکستن مولکول‌ها و در دسترس قرار گرفتن ریزمغذی‌های موجود در آرد گندم می‌شود و آن‌ها را قابل استفاده می‌کند.

پارسی‌ی یادآور شد: خمیرمایه خود منبع قابل توجهی از ویتامین‌ها و مواد مغذی مورد نیاز بدن است که در صورت استفاده از آن در تولید نان، کیفیت نان افزایش یافته و بخش قابل توجهی از نیاز تغذیه‌ای سلول‌های بدن رفع می‌شود همچنین انجام عمل تخمیر به خوش طعمی، خوش عطری و زیبایی ظاهری نان نیز می‌انجامد.

وی ادامه داد: در بخش قابل توجهی از نان‌های کشور در فرآیند تولید نان به جای خمیرمایه از ماده زیان‌بار جوش شیرین استفاده می‌شود که نوعی تقلب در پخت نان است و نه تنها سبب دسترسی نداشتن بدن به مواد مغذی می‌شود بلکه این ماده زیان‌بار می‌تواند در صورت تداوم مصرف منجر به برخی بیماری‌های متابولیک مانند امراض گوارشی، یوکی استخوان، فشارخون و کمبود آهن شود. وی اضافه کرد: همچنین استفاده از جوش شیرین باعث زردی، خشکی و بی‌بای‌سری نان می‌شود که یکی از عوامل اصلی ضایعات بالای نان و هدر رفت سرمایه‌های عمومی کشور است.

این مقام صنفی اضافه کرد: با وجود داشتن ۷۲ هزار واحد نانوایی در سطح کشور علاوه بر تشدید نظارت‌ها بر این موضوع، فرهنگ‌سازی تولید نان کیفی و کم‌ضرر برای مردم نیز باید مورد توجه قرار گیرد.

پارسی‌ی راهکار این مشکل را افزایش کنترل و برخورد جدی با متخلفان، فرهنگ‌سازی و آزادسازی قیمت نان برشمرد و افزود: تغییر بافت نان کشور از سنتی به صنعتی تا حد زیادی می‌تواند به رفع معضلات فعلی این بخش منجر شود زیرا نانی که در واحدهای بزرگ صنعتی و طی مراحل استاندارد تولید می‌شود، به‌طور قطع سالم و با ارزش غذایی بالاتر نسبت به نانوائی‌های کوچک است.

در ادامه مهندس علی احتشامی به بیان اظهارات خود در خصوص صنعت خمیرمایه پرداخت. به گفته وی اکنون علاوه بر مشکل مصرف جوش شیرین در فرآیند پخت نان در برخی از نانوائی‌های کشور، با مشکل استفاده از جوهر قند نیز مواجه هستیم که باید مورد توجه قرار گیرد.

وی با اشاره به این که استفاده از جوش شیرین تنها در نانوائی‌های سنتی، به‌ویژه در فرآیند تولید نان لواش مطرح است، افزود: امروزه اهمیت سرعت پخت نان در نانوائی‌های سنتی دو برابر شده است و از آن جایی که نانوائیان سنتی با مشکلات و هزینه‌های کارگری روبه‌رو هستند، برخی نانوائیان به جای استفاده از خمیرمایه از جوش شیرین استفاده می‌کنند تا زمان کمتری صرف پخت نان شود.

احتشامی اظهار داشت: سرانه مصرف خمیرمایه برای هر نفر ایرانی ۲۵۰ گرم در سال است که برای تولید کیفی باید این میزان را به ۲ برابر افزایش دهیم.

وی بر ضرورت تشدید نظارت‌ها تاکید کرد و گفت: دولت خود به دنبال توسعه نانوائی‌های صنعتی است که نظارت بر آن‌ها شدیدتر است.

احتشامی تعداد کارخانه‌های فعال این صنعت را شش واحد برشمرد که دو واحد در خوزستان با ظرفیت ۱۷,۰۰۰ تن، دو واحد در خراسان رضوی با ظرفیت ۱۷,۰۰۰ تن، یک واحد در آذربایجان شرقی با ظرفیت ۴,۰۰۰ تن و یک واحد در استان چهارمحال و بختیاری با ظرفیت ۲,۰۰۰ تن مستقر هستند. وی مصرف آب برای تولید هر کیلوگرم خمیرمایه را چهار لیتر اعلام کرد که از این لحاظ جزو صنایع کم مصرف دسته‌بندی می‌شود و میزان اشتغال‌زایی این صنعت را ۲۰۰۰ نفر به‌صورت مستقیم عنوان کرد. مهندس احتشامی در پایان عنوان کرد که در زمینه خمیرمایه هیچ احتیاجی به واردات وجود ندارد و مملکت در زمینه تولید خمیرمایه خودکفا است ضمن این که پتانسیل ۲۰,۰۰۰ تن صادرات با ارزش آوری ۴۰ میلیون دلار را نیز دارا می‌باشیم.



در استان‌ها

رییس اتحادیه نانوایان ارومیه در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا با اشاره به تعداد واحدهای نانوايي فعال در ارومیه گفت: ۳۸۰ واحد نان روغنی، ۱۳ واحد نان لواش سنتی تنوری، ۱۸۰ واحد نانوايي سنگک، ۱۸۲ واحد نان بربری ساده و همچنین ۴۴۵ واحد نان لواش ماشینی در ارومیه فعالیت دارند. وی با اشاره به عمده مشکلات اتحادیه نانوایان بیان کرد: از سال ۹۳ هیچ‌گونه افزایش قیمتی در بخش نان صورت نگرفته و در نتیجه کارگران و کارفرمایان این بخش برای امرار معاش دچار سختی‌های بسیاری هستند. عزیز عسگراوغلی با اشاره به افزودنی‌های غیرمجاز در نان گفت: بر اساس کنترل و نظارت‌های انجام شده مشخص شد، در نانوايي‌های سطح شهر از هیچ‌گونه افزودنی‌های غیرمجاز مثل جوش شیرین استفاده نمی‌شود. وی در خصوص اقدامات صورت گرفته در راستای برخورد با متخلفین اظهار کرد: ۵۲ واحد نانوايي بدون کسب پروانه در شهرستان ارومیه فعالیت می‌کردند که شناسایی شده و آن‌ها را موظف به دریافت کسب پروانه کرده‌ایم. رییس اتحادیه نانوایان ارومیه در خصوص طرح دوگانه سوز کردن نانوايي‌ها بیان کرد: طرح دوگانه سوز کردن نانوايي در حال بررسی است و واحدهای نانوايي داوطلب در صورت آماده بودن زیر ساخت نانوايي برای اجرای طرح مذکور، شرکت نفت یا گازوییل را در اختیار نانوایان قرار می‌دهد. عسگراوغلی کیفیت آردهای توزیعی را مطلوب دانست و گفت: در کیفیت آردهای توزیعی مشکلی نداریم و در حد مطلوب است.



کارشناس بهداشت محیط مرکز جامع سلامت بهارستان گفت: بیش از ۵ تن آرد و جوش شیرین فاسد و رنگ غیر مجاز در مرکز جامع سلامت بهارستان استان اصفهان کشف و ضبط شد. محسن رادمنش در گفت‌وگو با خبرنگار مهر اظهار داشت: مقدار پنج هزار و ۲۰۰ کیلوگرم آرد کیسه‌ای تاریخ مصرف گذشته از یک مجتمع بزرگ نانوايي توقیف شد. وی بیان داشت: در جریان بازرسی‌های مستمر از مراکز تهیه و عرضه مواد غذایی به یک مجتمع بزرگ نانوايي مراجعه کردیم که ضمن انجام فرآیند بازرسی و کنترل مواد اولیه مشاهده شد که مقادیر زیادی از آردهای کیسه‌ای تاریخ گذشته در انبار این مجتمع نگهداری می‌شود. کارشناس بهداشت محیط مرکز جامع سلامت بهارستان بیان داشت: از آن جایی که اقلام تاریخ گذشته مشمول توقیف می‌شود بنابراین این کارشناس پس از تنظیم صورتجلسه مبادرت به توقیف آردها کرد. وی بیان داشت: همچنین مقدار چهار کیلوگرم جوش شیرین و تعداد نود و پنج بطری رنگ غیر مجاز نیز توقیف شد. رادمنش تصریح کرد: نمونه برداری از نان‌های این مجتمع نیز انجام شده و پرونده این محل به منظور سیر مراحل قضایی به مراجع ذیصلاح معرفی خواهد شد.



اصغر پابرجا درباره یخت نان سنگک سفید در نانوايي‌ها گفت: مردم باید از نانوا در خواست نان سبوس‌دار کنند، در این صورت نانوا مجبور می‌شود آرد تیره (سبوس‌دار) از کارخانه خریداری کند. تا زمانی که مردم خواهان نان روشن هستند، نانوا نمی‌تواند کاری انجام دهد. متأسفانه شاهد هستیم نانوايانی که آرد تیره خریداری کرده و نان سبوس‌دار می‌پزند، از میزان مشتریانشان کاسته می‌شود. رییس اتحادیه نانوایان سنگک تهران در گفت‌وگو با غلات نیوز بیان کرد: عدم افزایش نرخ نان و احداث آزادانه نانوايي باعث شکست صنف نانوایان شده است و با این اوصاف، با درخواست‌های مکرر نانوایان به اتحادیه مواجه هستیم که تمایل دارند پروانه کسبشان را به آزادپزی تغییر دهند. پابرجا با اشاره به کیفیت آردهایی که تحویل نانوایان سنگک داده می‌شود، گفت: کیفیت آردهای تحویلی به نانوایان یکنواخت نیست و دارای نوسانات بسیار زیادی است. آردی که در سامانه اینترنتی خرید آرد برای نانوایان سنگک دولتی پز تعریف شده، ۱۵ درصد سبوس‌گیری شده است و آردهایی که با ۱۲ درصد سبوس‌گیری تولید می‌شوند، عمدتاً کیفیت ندارند. رییس اتحادیه نانوایان سنگک پز در ادامه در خصوص افزودن سبوس به صورت جداگانه روی سطح نان در واحدهای نانوايي تصریح کرد: ممنوعیت این اقدام در کارگروه آرد و نان استان تهران مصوب شده و اتحادیه از طریق پیامک، نانوایان را از این مساله آگاه نموده است. البته بررسی این مساله متولی خاص خود را دارد و مسوولین ارگان نظارتی بهداشت باید برای بررسی و برخورد با واحدهایی که دست به این اقدام می‌زنند، وارد عمل شوند.



مدیر شرکت غله و خدمات بازرگانی منطقه ۴ کشور گفت: در حوزه صنعت نان نیاز به فرهنگ‌سازی جدیدی در مصرف هستیم و این فرهنگ جدید با بهره‌مندی از صنعت و دانش در این حوزه ایجاد می‌شود. سیاوش حسین‌پور اظهار کرد: نان به‌عنوان کالایی اساسی و ضروری دارای اهمیت ویژه‌ای در سبد مصرفی خانوارها است. وی با بیان این‌که نان‌های تهیه‌شده با آرد کامل و سبوس نسبت به نان تهیه‌شده با آرد سفید به مراتب ارزش غذایی بالاتری دارند، افزود: مصرف روزانه این نوع نان مقداری از نیاز روزانه بدن به املاح، پروتئین، فیبر و ویتامین‌ها را تامین می‌کند. وی گفت: نان یکی از نیازهای اصلی سبد غذایی خانواده ایرانی است که مصرف قابل توجهی دارد اما احتیاج به فرهنگ‌سازی مصرف صحیح نان با توجه به ضایعات زیاد نان و دور ریز بسیار لازم و ضروری است. مدیرعامل شرکت غله با اشاره به مصرف بالای گندم در استان بیان کرد: این دانه با مصرف سرانه حدود ۹۰ کیلوگرم در سال، سهمی مهم در تامین غذای مردم استان و همچنین با توجه به این نکته که گندم به‌طور میانگین ۴۰ تا ۵۰ درصد از کالری و نیمی از پروتئین مورد نیاز مردم را تامین می‌کند، جزو انفکاک‌ناپذیر محصول خوراکی مصرفی مردم در طول روز است. مدیرعامل منطقه ۴ با تاکید بر این‌که فرهنگ‌سازی برای مصرف نان یک ضرورت اجتناب‌ناپذیر است، تصریح کرد: فرهنگ‌سازی، رقابت بین آزادپزها، آموزش نانوایان و نظارت مستمر بر عملکرد آن‌ها می‌تواند ما را به شرایطی برساند که ضایعات نان به حداقل برسد. وی گفت: بعد از اصلاح یارانه‌ها و به جریان افتادن نانوایی‌های آزاد، کیفیت نان کمی بهتر و ضایعات آن نسبت به گذشته کمتر شد اما باز هم در مقایسه با سایر کشورها ضایعات آن زیاد است. حسین‌پور عنوان کرد: مردم با یک‌بار تغییر ذائقه خواستار نان سفید شدند بنابراین با آگاه کردن آن‌ها می‌توان نان سالم سبوس‌دار را نیز به آن‌ها عرضه کرد. وی تاکید کرد: برای پیشبرد این هدف استقبال مردم نیز اهمیت بسیار زیادی دارد؛ اگر مردم با کمک رسانه‌ها اقتناع شوند اجرای این طرح با موفقیت همراه می‌شود. مدیرعامل غله خوزستان گفت: حفظ استحکام و سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها، درمان یبوست، رفع چاقی، پیشگیری از بروز سرطان روده و بیماری‌های قلبی عروقی از خواص نان سبوس‌دار است. وی در پایان گفت: نتایج تحقیقات پژوهشگران نشان داده، از ۴۴ ماده مورد نیاز بدن ۴۰ مورد آن در نان کامل و سبوس‌دار وجود دارد.



سرپرست اداره کل غله و خدمات بازرگانی خراسان شمالی با انتقاد از حجم بالای میزان سبوس‌گیری آرد در استان گفت: این وضعیت چالش جدی در کیفیت تولید نان است. وحید رضا فریدونی در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا اظهار کرد: باید برای تغییر ذائقه مردم به استفاده از نان سبوس‌دار اقدامات فرهنگی انجام شود. وی با تاکید بر لزوم اصلاح میزان سبوس‌گیری آرد اظهار کرد: توجه به این مهم تا حدی مورد غفلت قرار گرفت این در حالی است که سبوس ارزش غذایی بالایی دارد و بخش عمده‌ای از ویتامین «ب» بدن از آن تامین می‌شود. وی اظهار کرد: نان‌های تولیدی در واحدهای نانوایی به‌علت سبوس‌گیری، سفید رنگ می‌شوند و به همین دلیل مورد رغبت مردم قرار گرفته‌اند اما وقتی نان سفیدتر می‌شود، بدان معنا است که سبوس‌گیری بیشتری انجام و ارزش غذایی از نان گرفته شده است. فریدونی با تاکید بر این‌که در قدم نخست باید برای استفاده از نان سبوس‌دار، فرهنگ‌سازی انجام شود، گفت: در وهله اول باید مردم متقاضی کاهش میزان سبوس‌گیری باشند و بدانند که سفید بودن نان دلیل مرغوب بودن آن نیست و نان تیره کیفیت پایین ندارد. وی خاطر نشان کرد: اکنون سبوس یکی از با ارزش‌ترین مواد غذایی در کارخانه‌های آرد به‌عنوان خوراک دام به دامداران فروخته می‌شود.



مدیر گروه بهداشت محیط استان زنجان گفت: واحدهای نانوایی لواش شهر زنجان در سال جاری با هدف تامین سلامت مردم، به استفاده از آرد سبوس‌گیری ۱۵ درصدی در پخت نان ملزم خواهند شد. جمال ناصحی در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا افزود: هم‌اکنون متصدیان واحدهای سنگگی زنجان از آرد سبوس‌گیری ۱۰ درصدی و واحدهای بربری‌پزی نیز از آرد سبوس‌گیری ۱۸ درصدی استفاده می‌کنند. وی اظهار کرد: ترویج فرهنگ استفاده از نان‌های سبوس‌دار و تیره در دستور کار معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی استان قرار دارد و نهادینه شدن آن در بین عموم به ترویج الگوی تغذیه‌ای سالم منجر می‌شود. ناصحی افزود: چنانچه در واحدهای سنگگی از آرد مخصوص (با سبوس‌گیری استاندارد) برای پخت استفاده نشود، به علت مشکلات بهداشتی مورد تایید کارشناسان تغذیه نخواهد بود. وی یادآوری کرد: اغلب شهروندان تصور می‌کنند تیره بودن نان دلیل بر بی‌کیفیت بودن آن است، در حالی که این تیرگی به‌علت استفاده از آرد با سبوس مناسب است که برای سلامتی مفید بوده و در مقابل، نان‌های سفید ارزش غذایی بسیار پایینی دارند. این مسوول بهداشتی افزود: یکی دیگر از مسایل مهم در موضوع نان مصرفی، میزان نمک مورد استفاده در آن است که بی‌توجهی به این مهم می‌تواند مشکلاتی به‌دنبال داشته باشد. وی بیان کرد: بر این اساس میزان نمک مصرفی مجاز در انواع نان تا سال ۱۳۹۵، دو درصد بود که از سال گذشته این میزان به یک درصد کاهش یافته که از گذشته تمهیدات لازم همراه با نمونه‌برداری و آزمایش‌های لازم انجام می‌شود. مدیر گروه بهداشت محیط استان زنجان ادامه داد: کارشناسان بهداشت محیط استان با بهره‌گیری از دستگاه پرتابل (سنجش در محل) میزان نمک و حتی pH نان به‌منظور کنترل افزودنی‌های غیر مجاز به‌ویژه جوش شیرین مورد استفاده در نان‌ها را مورد بررسی قرار داده و در صورت تخطی از این موارد به متصدی مربوطه اطلاع داده شده و برابر مقررات با متخلفان برخورد می‌شود. ناصحی افزود: کارشناسان بهداشتی حداقل هر سه ماه یک‌بار اماکن تولید و توزیع مواد غذایی را مورد بازرسی قرار می‌دهند اما واحدهای نانوایی به‌دلیل حساسیت آن‌ها و ارتباط با سلامت مردم حداقل هر ماه یک‌بار بازدید می‌شوند. وی خاطر نشان کرد: در مجموع واحدهای نانوایی استان به‌ویژه شهر زنجان در سطح کشور به نسبت از وضعیت قابل قبولی برخوردار هستند، اما تا رسیدن به حد مطلوب به همکاری، مشارکت و تلاش بیشتری نیاز دارد. به گفته ناصحی، متأسفانه به رغم پیگیری‌های مکرر همچنان گزارش تخلف و رعایت نکردن موازین



بهداشتی در صنف نان‌وایان به‌طور معمول بیشتر از سایر صنوف است که با توجه به اهمیت موضوع، رعایت نکات بهداشتی در تهیه نان تاثیر به‌سزایی در ارتقای فعالیت‌های مربوطه خواهد داشت.

مدیرعامل سازمان صنعت، معدن و تجارت استان سمنان گفت: حدود ۶ ماه است که اقداماتی در راستای سبوس‌دار کردن نان سنگک استان آغاز شده و طی مذاکراتی که با صدا و سیما استان برای فرهنگ‌سازی نان سبوس‌دار داشته‌ایم، این طرح با جدیت دنبال می‌شود. در حال حاضر سنگک در استان سمنان با آرد ۱۰ درصد سبوس‌گیری شده تولید می‌شود. به‌روز اسودی در گفت و گو با غلات نیوز کیفیت نان استان سمنان را بسیار مطلوب دانست و بیان کرد: خوشبختانه در بازرسی‌ها تخلف چندانی از سوی نان‌وایان مشاهده نمی‌شود جز مواردی در خصوص کم‌فروشی که البته این تخلف بیشتر در میان نان‌وایان سنگک استان مشاهده شده است. وی در خصوص اقداماتی که پیرامون سبوس‌دار کردن نان مردم سمنان صورت گرفته اظهار کرد: متأسفانه ذائقه مردم سمنان به نان سفید گرایش بسیاری دارد اما حدود ۶ ماه است که اقداماتی را در این راستا آغاز نموده‌ایم و طی مذاکراتی که با صدا و سیما استان برای فرهنگ‌سازی نان سبوس‌دار داشته‌ایم، این طرح با جدیت دنبال می‌شود. رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان سمنان افزود، تلاش می‌کنیم در حوزه فرهنگ‌سازی اقداماتی انجام دهیم تا مردم از نانو در خواست نان سبوس‌دار کنند.



سمنان

برای نخستین بار در مازندران رشته دانشگاهی مدیریت نان راه اندازی شد. به گزارش خبرگزاری صداوسیما، مدیرعامل شرکت غله و خدمات بازرگانی منطقه ۲ کشور گفت: مجوز راه اندازی این دانشگاه گرفته شده است. سید محمد جعفری با بیان اینکه اساتید و رشته‌هایی که قرار است در این دانشگاه تدریس شود انتخاب شدند، افزود: آزمایشگاه این دانشگاه نیز راه اندازی شده است. وی هدف از راه اندازی این دانشگاه را افزایش آموزش نان‌وایان و ارتقای کیفیت نان اعلام کرد و گفت: دوره‌های آموزشی این دانشگاه کوتاه مدت است. مدیرعامل شرکت غله و خدمات بازرگانی منطقه ۲ کشور گفت: کمیته تخصصی این دانشگاه مقرر کرد علاوه بر دانشجویان همه افرادی که قصد گرفتن مجوز نان‌وایی را دارند در این دانشگاه کلاس‌های آموزشی را باید فرا بگیرند.



مازندران

مدیرکل شرکت غله و خدمات بازرگانی قم، گفت: بر اساس اعلام مرکز پژوهش‌های غلات کشور، این استان طی سال گذشته در پخت نان سنگک رتبه نخست و در برخی ماه‌ها جایگاه دوم را در میان تمامی استان‌ها داشته است. بهزاد رادمنش در گفت‌وگو با ایرنا، افزود: از مجموع ۶۰۳ واحد نان‌وایی دولتی فعال در قم، ۲۲۰ نان‌وایی به پخت نان سنگک مشغول هستند و این نشان‌دهنده علاقه بسیار زیاد مردم قم به این نان است. وی ادامه داد: این مساله بیان می‌کند، آرد نان سنگک و همچنین روش پخت آن در قم بسیار مناسب است و مردم آن را به‌عنوان نان اصلی مصرفی خود انتخاب کرده‌اند. وی گفت: وضعیت پخت و کیفیت سایر نان‌های استان نیز مناسب است و قم در نان لواش، نافتون و بربری نیز رتبه‌های اول تا چهارم کشور را در اختیار دارد. وی بیان کرد: از آن‌جا که فرهنگ مصرفی مردم قم، استفاده از نان سفید بود، در گذشته بسیاری از نان‌وایی‌های استان سبوس آرد را از آن جدا می‌کردند و این مساله باعث می‌شد خاصیت غذایی نان بسیار کاهش یابد. وی ادامه داد: نان سبوس‌دار سرشار از آهن، کلسیم و بسیاری دیگر از مواد معدنی مورد نیاز بدن انسان است و از بروز بیماری‌های قلبی و عروقی، سرطان، ریزش مو و بسیاری دیگر از بیماری‌ها جلوگیری و سلامتی را تقویت می‌کند. رادمنش افزود: در همین رابطه با نظر شورای سیاست‌گذاری گندم، آرد و نان استان، قرار شد میزان سبوس‌گیری در نان‌وایی‌های قم به تدریج کاهش یابد و نهادهای متولی نظارت مستمر بر اجرای این تصمیم داشته باشند. وی با اشاره به فعالیت‌های تبلیغی صورت گرفته در این زمینه برای ترویج استفاده از نان سبوس‌دار در میان مردم، ادامه داد: بر این اساس میزان سبوس‌گیری نان در قم از ۲۱ درصد به تدریج به ۱۲ درصد کاهش پیدا کرد و اکنون نانی که در دسترس شهروندان قرار می‌گیرد، دارای ارزش غذایی بالا و غنی شده است. وی همچنین در خصوص لزوم حفظ کیفیت نان، بیان کرد: استفاده از جوش شیرین و سایر افزودنی‌های غیر مجاز در نان‌وایی‌های استان ممنوع است و در صورت مشاهده هرگونه تخلف با متخلفان برخورد قانونی لازم صورت می‌گیرد.



قم

رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان همدان در گفت‌وگو با خبرنگار تسنیم گفت: با توجه به نوسانات اقتصادی، فعلا افزایش نرخ نان در دستور کار امسال قرار ندارد. وی تصریح کرد: دولت افزایش نرخ نان را مصوب کرد اما به‌خاطر شرایط اقتصادی پیش آمده، مجلس جلوی آن را گرفت. رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان همدان افزود: به‌دلیل تنوعی که این روزها در پخت انواع نان به وجود آمده است، استقبال و خرید مردم از نان لواش کاهش یافته است. متین با اشاره به اینکه تمایلات و ذائقه مردم به سمت نان‌هایی مانند بربری و سنگک است افزود، بنابراین شاهد تقاضای نان‌وایان برای تغییر پخت از لواش به نان‌های دیگر هستیم. وی با بیان این‌که شاهد عرضه انواع نان‌های محلی و بدون بسته‌بندی بهداشتی در سوپر مارکت‌ها هستیم، ابراز کرد: با تشکیل تعاونی نان‌وایان می‌توانیم جلوی عرضه نان‌های بدون بسته‌بندی و محلی را به مغازه‌های سطح شهر بگیریم. رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان همدان افزود: در سال ۹۴ اتحادیه نان‌وایان را دعوت کردیم و از آن‌ها خواستیم تا تعاونی تشکیل دهند و به‌طور مشترک، نان‌های بسته‌بندی شده و بهداشتی خود را به مردم ارائه دهند اما آن‌ها همکاری نکردند.



همدان



پارسانه‌ها

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت خبر داد:

برنامه غنی‌سازی نان‌ها با ویتامین D در دستور کار وزارت بهداشت



مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: در حال حاضر نان مصرفی در کشور با آهن و اسید فولیک غنی‌سازی می‌شود و برنامه غنی‌سازی نان‌ها با ویتامین D نیز در دستور کار است.

به گزارش خبرگزاری مهر، دکتر زهرا عبداللهی با بیان این که تغذیه صحیح به معنای رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه است، گفت: تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ۶ گروه اصلی غذایی معرفی می‌شوند و بهترین راه اطمینان از تعادل و تنوع در رژیم غذایی روزانه استفاده از هر ۶ گروه اصلی غذایی است.

وی با بیان این که ۶ گروه اصلی غذایی هرم غذایی عبارت است از گروه نان و غلات، میوه‌ها و سبزی‌ها، شیر و لبنیات، گروه گوشت و تخم مرغ، حبوبات، مغزها، گفت: مواد غذایی در هر گروه، دارای ارزش غذایی تقریباً یکسان هستند و می‌توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد، گروه دیگری تحت عنوان قندها و چربی‌ها وجود دارد که باید در حداقل ممکن مصرف شود.

عبداللهی در خصوص گروه نان و غلات گفت: این گروه تامین‌کننده ۵۰ درصد انرژی روزانه انسان است و توصیه می‌شود در برنامه غذایی روزانه حتماً نان، برنج یا ماکارونی وجود داشته باشد تا این انرژی تامین شود.

وی با بیان این که ۳۰ درصد کلسیم روزانه با مصرف نان و غلات تامین می‌شود، خاطرنشان کرد: گروه نان و غلات همچنین در بردارنده آهن، منیزیم و ویتامین‌های گروه B است.

عبداللهی توصیه کرد: بهتر است، نان به صورت سبوس‌دار مصرف شود، چرا که سبوس دارای فیبر غذایی است و این فیبر از جذب مواد قندی و چربی جلوگیری می‌کند و بار بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان‌های دستگاه گوارش و چاقی و اضافه وزن را کاهش می‌دهد.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اشاره به این که نان، برنج قهوه‌ای و ماکارونی‌های غنی شده منبع دریافت روزانه سبوس هستند، گفت: نان‌هایی که با آرد سفید و تصفیه شده تهیه می‌شوند، به دلیل اینکه فیبر کمتری دارند، کمتر توصیه می‌شود.

عبداللهی با بیان این که نان قوت غالب مردم است و بیشترین ماده خوراکی در دسترس آن‌ها محسوب می‌شود، گفت: در حال حاضر نان مصرفی در کشور با آهن و اسید فولیک غنی‌سازی می‌شود و به این ترتیب کمبود آهن در مردم برطرف می‌شود، ضمن این که برنامه غنی‌سازی نان‌ها با ویتامین D نیز در دستور کار است.

برای جلوگیری از سرطان، نان گندم کامل مصرف کنید

دکتر **Ibrahim Saracoglu** به بیانات بعضی کارشناسان در مورد عدم استفاده از نان واکنش نشان داد و گفت: نان گندم کامل باید برای مقابله با سرطان و دیابت مصرف شود.

به گزارش غلات نیوز، وی در ادامه بیان کرد: ژنتیک بدنی مردم در بسیاری مناطق به گونه‌ای است که برای مصرف نان مناسب است. **Saracoglu** با بیان این که خود به مصرف نان پرداخته و نمی‌تواند آن را حذف کند، افزود: بعضی افراد می‌گویند نان مصرف نکنید اما نمی‌توانم درک کنم که این ایده را از کجا آورده‌اند. مردم باید برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های سرطان و دیابت به مصرف نان، به خصوص نان گندم کامل بپردازند. نان می‌تواند جلوی فشار خون بالا را گرفته، از متابولیسم محافظت کرده و به عنوان یک جلوگیری‌کننده از بیماری‌ها رفتار کند.

وی ادامه داد: نان گندم کامل، بسیار مغذی و سرشار از ویتامین‌هاست. نان تهیه شده از آرد ذرت نیز برای مقابله با بیماری‌های پوستی مفید است. افرادی که از نان ذرت استفاده می‌کنند دارای لکه‌های کمتری روی پوستشان هستند. نان ذرت همچنین برای جلوگیری از آگزما مفید است.

رئیس اتحادیه نان‌های حجیم و نیمه حجیم صنعتی

یکسان سازی نرخ آرد و نان در حاله‌ای از ابهام/ ثبات نرخ نان، اجحاف در حق نانویان است

یک مقام مسوول گفت: از اواخر سال ۹۳ قرار بود که یکسان سازی قیمت آرد و نان اتفاق بیفتد، اما این امر تاکنون محقق نشده است. محمد جواد کرمی، رئیس اتحادیه نان‌های حجیم و نیمه حجیم صنعتی در گفت‌وگو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران جوان، با انتقاد از تاخیر دولت در یکسان‌سازی نرخ آرد و نان اظهار کرد: اگرچه از اواخر سال ۹۳ قرار بود که بحث یکسان‌سازی قیمت گندم و آرد اتفاق بیفتد، اما این امر بنا به دلایلی تاکنون محقق نشده است.

وی توزیع گندم با نرخ‌های متفاوت را عاملی برای فساد و رانت در نانویان دانست و افزود: هم‌اکنون دولت هر کیلو گندم را با نرخ ۶۰۰ تومان در اختیار نانویان می‌دهد و ۹۰۰ تومان آزاد پز قرار می‌دهد، در حالی که قیمت جهانی گندم ۸۰۰ تومان است؛ به نظر می‌رسد که اصلاح قیمت آرد و نان، تنها راه جلوگیری از فساد است.

به گفته این مقام مسوول: با توجه به آن که تمامی مسوولان از فساد چند نرخی بودن قیمت گندم آگاه هستند، اما علت تعلل آن‌ها در اجرای آزادسازی قیمت را نمی‌دانیم.

کرمی از افت کیفیت نان در کشور خبر داد و گفت: با توجه به فصل گرما، کیفیت نهایی محصول افت خواهد کرد، چرا که گندم تولید داخل به جز استان‌های فارس، خوزستان و گلستان گلوتن و پروتیین کمتری نسبت به گندم‌های وارداتی دارند.

رئیس اتحادیه نان‌های حجیم و نیمه حجیم صنعتی ادامه داد: با وجود آنکه وزارت جهاد کشاورزی به طور مداوم از کیفیت بالای گندم تولید داخل سخن می‌گوید، انتظار می‌رود که با اختلاط آرد، شاهد افزایش کیفیت نان در سطح کشور باشیم.

این مقام مسوول در پاسخ به این سوال که وزن چانه‌های نان آب رفته است، بیان کرد: با وجود افزایش هزینه‌های تولید و پیگیری نانویان برای تغییر قیمت نان، دولت همچنان بر ثبات نرخ نان اصرار می‌ورزد و از آن‌جا که توان پرداخت هزینه از جیب نانو وجود ندارد؛ بنابراین نانو چاره‌ای جز کاهش وزن چانه کمتر از حد استاندارد ندارد.

به گفته وی: اگرچه کاهش وزن چانه نان تخلف محسوب می‌شود، اما نانویان برای استمرار تولید چاره‌ای دیگری ندارند.

کرمی با اشاره به این که فریاد نانویان را کسی نمی‌شنود، اذعان کرد: با وجود آن که نانویان صنعتی و سنتی از سال ۹۳ بارها گفته‌اند که قیمت کنونی نان جوابگوی هزینه‌های تولید نیست و در صورت ثبات قیمت نان، نیاز به حمایت مالی دولت دارند، اما مسوولان امر به اظهارات نانویان توجهی ندارند.

رئیس اتحادیه نان‌های حجیم و نیمه حجیم صنعتی ادامه داد: طی سال‌های اخیر، دولت تنها بر ثبات قیمت نان تاکید کرد که با این وجود نانویان چاره‌ای جز کاهش وزن چانه ندارند.

به گفته وی: با وجود استمرار ثبات قیمت نان و نبود فضای رقابتی میان تولیدکنندگان پیش‌بینی می‌شود که نانویان یکی پس از دیگری از گردونه تولید خارج شوند.

کرمی با اشاره به این که ثبات نرخ خرید تضمینی گندم ارتباطی به قیمت نان ندارد، تصریح کرد: با وجود آن که ۳۰ درصد مولفه‌های تولید نان مربوط به آرد و مابقی سایر مولفه‌هاست، بنابراین افزایش ندادن نرخ نان اجحاف در حق نانویان محسوب می‌شود.

محبوب‌ترین نان نژاد مصرف‌کنندگان آمریکایی

غلات نیوز: Comax Flavors تحقیقاتی اولیه را در مورد تمایل مصرف‌کنندگان به محصولات نانویایی در آمریکا انجام داده است. کمی کم‌تر از نیمی از کسانی که در این نظرسنجی شرکت کردند، مصرف نان گندم کامل را ترجیح دادند و این نان به عنوان طعم مورد علاقه همه نسل‌ها معرفی شده است.

دومین نان مورد علاقه مصرف‌کنندگان، نان سفید است و نان چند غله نیز جایگاه سوم را در میان مصرف‌کنندگان از آن خود کرده است. در میان همه نسل‌ها، نسل بیبی بومرها (یا همان نسل انفجار جمعیت) بیش‌ترین تمایل را برای مصرف نان جو دارند و این در حالی است که افراد دارای سن ۲۰ تا ۳۰ سال اصلاً به مصرف این محصول نمی‌پردازند. مساله جالب توجه، این است که قیمت، نقشی مهم را در انتخاب مصرف‌کننده بازی می‌کند و بسیاری از مصرف‌کنندگان، انتخاب بر اساس هزینه را به انتخاب بر اساس طعم ترجیح می‌دهند.



هر ایرانی حدود ۷۰ درصد انرژی روزانه خود را بانان تامین می کند

یک مقام مسوول گفت: برای دسترسی به یک نان مطلوب باید سه گروه شاخص در نان مدنظر قرار گیرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ شهیار مستوفی مدیر نظارت بر مواد غذایی، آرایشی و بهداشتی معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه گفت: برای دسترسی به نان مطلوب باید سه گروه شاخص در آن مدنظر قرار گیرد که شاخص های حسی مانند رنگ، بو و مزه، شاخص های تغذیه ای مانند پروتئین، املاح و ویتامین های گروه B و شاخص های بهداشتی مانند عدم استفاده از هرگونه افزودنی های غیرمجاز مانند جوش شیرین و بلانکیت از آن جمله است.

وی با بیان این که سرانه مصرف نان در کشور ما به ازای هر نفر سالانه بین ۱۶۰ تا یک ۱۸۰ کیلوگرم است افزود: هر ایرانی حدود ۷۰ تا ۸۰ درصد انرژی روزانه خود را از طریق نان تامین می کند که این رقم اهمیت این ماده غذایی را به خوبی روشن می کند.

مستوفی گفت: متأسفانه در برخی از نانوائی ها شاهد استفاده از جوش شیرین هستیم و بر کسی پوشیده نیست که جوش شیرین با ایجاد مشکلات شدید گوارشی موجب می شود که فرایند تخمیر در نان به درستی انجام نشده و نان به سرعت فاسد شود. وی ادامه داد: میزان بالای نمک یکی دیگر از مشکلات نان است و میزان استاندارد نمک در نان یک درصد به ازای ماده خشک مورد استفاده است که متأسفانه این میزان رعایت نمی شود و همین امر باعث بروز بیماری های قلبی و عروقی و فشار خون در بین مردم شده است.

مستوفی گفت: توصیه می شود مردم در هنگام خرید نان به هیچ عنوان از نابلون برای نگهداری نان استفاده نکنند و نان خریداری شده را در کیسه های پارچه ای نگهداری کنند و همچنین نان را نباید بیشتر از ۳ تا ۵ روز در یخچال بگذارند و در فریزر نیز بیشتر از سه هفته نگهداری نشود و نیز از مصرف نان های سوخته به شدت خودداری کنند.



یک مسوول حوزه سلامت به ارایه توضیحاتی در خصوص برخی اقدامات سازمان غذا و دارو برای ارتقای سلامت نان پرداخت.

به گزارش خبرگزاری تسنیم، وحید مفید در خصوص برخی اقدامات سازمان غذا و دارو برای ارتقای سلامت نان اظهار داشت: نان به دلیل این که قوت غالب مردم است، حساسیت های زیادی روی چرخه تولید آن وجود دارد و این حساسیت ها در تمام مراحل برداشت گندم، نحوه نگهداری و آماده کردن آرد و نان اعمال می شود.

وی افزود: اکنون دو نوع نان صنعتی و سنتی در کشور وجود دارد، نظارت بر روی تولید نان های صنعتی بیشتر بوده است، چرا که امکان کنترل همه فرآیندهای تولید وجود دارد، به دلیل این که مردم از نان سنتی بیشتر استفاده می کنند نظارت های بر سلامت این نان ها افزایش پیدا کرده است. مدیرکل فرآورده های غذایی، آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو در پاسخ به سوالی مبنی بر استفاده از برخی مواد غیرمجاز در نان گفت: نانوائیان گاهی به دلیل کیفیت نامناسب آرد از موادی چون جوش شیرین استفاده می کنند، این مورد در کارگروه گندم، آرد و نان وزارت صنعت که سازمان غذا و دارو عضویت دارد در حال پیگیری است تا بتوانیم آردی با کیفیت مناسب در تمام فصول به نانوائی ها تحویل دهیم.

وی ادامه داد: نمی توان گفت که جوهر قند اصلا در نان ها استفاده نمی شود، اما ما کنترل ها و نظارت ها را به طور مستمر انجام می دهیم و تاکید می کنم که استفاده از افزودنی های غیر مجاز مثل بلانکیت یا جوهر قند در نان ها ممنوع است.

مفید در ادامه از کاهش ۱۰ درصدی نمک نان خبر داد و گفت: طی یک سال گذشته با نظارت های انجام شده توانستیم میزان نمک در نان های سنتی را کاهش دهیم و اکنون به ۱/۸ درصد رسیده است.



**جزئیات وجود
جوهر قند
در نان ها/
نمک نان کم شد**

این غذاها را نخورید تا جوان بمانید!

اگر رژیم غذایی تان را به سمت غذاهای سالم تغییر ندهید، خیلی زود به فردی جوان در یک کالبد سالخورده تبدیل خواهد شد و در بهت فرو خواهید رفت. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ شاید در حال حاضر، مصرف غذاهای سریع، راحت و خوشمزه برای شیوه زندگی شما مناسب باشد، اما ممکن است بعدها شما را در وضعیت سلامتی نامناسب و وخیمی قرار دهد.

در این مطلب به هشت ماده غذایی اشاره خواهیم کرد که باید برای جلوگیری از پیری زودرس و ابتلا به بیماری، از مصرف آن‌ها خودداری کنید.

- ① علی‌رغم اطلاعیه‌های سازمان جهانی غذا و دارو مبنی بر ممنوعیت استفاده از چربی‌های ترانس و روغن‌های هیدروژنه فراوری شده، این دو هنوز هم در سراسر دنیا مورد استفاده قرار می‌گیرند. از این روغن‌ها به‌منظور پخت و پز یا به‌عنوان سس سالادها استفاده نکنید. این روغن‌ها ارزان‌تر هستند اما عمرتان را کوتاه کرده و عمر قاب عکستان بر روی طاقچه را طولانی‌تر می‌کنند. حرف از چربی‌ها شد، از مصرف غذاهای کم چرب یا بدون چربی نیز اجتناب کنید. این تئوری که «همه چربی‌ها و کلسترول موجب چاقی و مشکلات قلبی می‌شود» جعلی است. خودتان را به خاطر این حرف‌ها نابود نکنید.
- ② برخی افراد، شکرهای تصفیه شده یا سوکروز را سم در نظر می‌گیرند. این ماده موجب افزایش قند خون و در نهایت پاسخ انسولین در بدن‌تان شده و به چاقی و دیابت ختم می‌شود. سوکروز، موجب فرایند اکسیداسیون می‌گردد که به طرز عجیب و غریبی سبب پیری زودرس و همچنین موجب تولید محصولات نهایی گلیکاسیون یا گلیکوتوکسین (نوعی ماده سمی) می‌شود. پس به نفع‌تان است که مصرف سوکروز را کم کنید.
- ③ از مصرف غذاهای دارای آسپارتام و جوش شیرین اجتناب نمایید. همچنین باید مصرف هرگونه مواد غذایی حاوی این ماده را نیز قطع کنید. آسپارتام یک سم عصبی است که مرگ سلول‌های مغزی را تحمیل می‌کند و می‌تواند مسبب زوال عقل و یا سرطان مغز باشد.
- ④ شما همچنین باید شربت ذرت حاوی فروکتوز بالا (HFCS) را کنار بگذارید. شما می‌توانید این کار را با کنار گذاشتن مصرف نوشابه‌ها و آبمیوه انجام دهید. اما این کافی نیست. شیرینی‌ها، کوکی‌ها و آب‌نبات‌ها نیز معمولاً حاوی HFCS هستند، اما تولیدکنندگان اغلب با استفاده از برچسب «شربت ذرت» مساله را حل می‌کنند.
- ⑤ فروکتوز، قند طبیعی موجود در میوه، به‌دلیل وجود ترکیبات طبیعی دیگر موجود در میوه، به آرامی متابولیزه می‌شود. اما کنسانتره شربت ذرت با فروکتوز بالا موجود در غذاها و نوشیدنی‌های فراوری شده به‌سرعت به‌منظور تبدیل به ماده انرژی‌زا مانند گلوکز، متابولیزه نمی‌شود و نیمی از آن به‌عنوان چربی در کبد ذخیره شده و موجب، چاقی، کبد چرب، دیابت نوع ۲ یا سرطان می‌شود.
- ⑥ امروزه، فراورده‌های گندم می‌توانند در حال طی کردن مسیر تبدیل شدن به ماده مضر باشند. اما یک مطالعه کانادایی نشان داد که بسیاری از افراد مشکل کمتری را با نان مبتنی بر مخمر دارند.
- ⑦ سویا هم یکی دیگر از مواد غذایی بحث‌برانگیز است. در حالی که اغلب افراد فکر می‌کنند سویا کاملاً مفید است، تحقیقات نشان می‌دهند که چگونه سویا سبب مشکلات گوارشی شده و باعث عدم تعادل هورمونی استروژن می‌گردد.
- ⑧ نمک دریایی تصفیه نشده حاوی مواد مغذی حیاتی بدون پسماندهای سمی ناشی از فراوری نمک است.



معاون فنی اداره سلامت محیط کار وزارت بهداشت:

تشخیص میزان نمک نان با «دستگاه شوری سنج» بررسی می شود

معاون فنی اداره سلامت محیط کار وزارت بهداشت گفت: یکی از مشکلات اساسی ما در بحث نانوائی های سنتی استفاده از دستگاه های قدیمی است که تنها ۱۲/۲ درصد از نانوائی ها از دستگاه های استاندارد استفاده می کنند و مأموریت اصلی وزارت بهداشت اصلاح ساختار این دستگاه ها است.

به گزارش غلات نیوز، محسن فرهادی معاون فنی اداره سلامت محیط کار وزارت بهداشت در خصوص نحوه نظارت بر میزان نمک استفاده شده در نان های سنتی، توضیح داد: میزان سنجش نمک موجود در نان های صنعتی به طور مشخص تحت نظارت بازرسان وزارت بهداشت قرار دارد. وی گفت: در گذشته نظارت دقیق بر میزان نمک استفاده شده در نان ها

امکان پذیر نبود و برای بررسی این موضوع کارهای آزمایشگاهی انجام می شد. فرهادی با اشاره به برنامه سطح هفتم بهداشت در طرح تحول سلامت گفت: بر اساس این برنامه بازرسان ما به دستگاه های پرتابل مجهز شدند که اکنون می توانند با استفاده از این دستگاه ها در محل میزان نمک استفاده شده در نان را بسنجند. معاون فنی اداره سلامت محیط کار وزارت بهداشت افزود: اما باید توجه داشته باشیم که نحوه نظارت بر نان های صنعتی متفاوت است که این کار با روش های آزمایشگاهی انجام می شود.

وی ادامه داد: از اواخر سال ۹۵ این طرح اجرایی شده و با گذشت یک سال از اجرای این طرح شاهد مداخلات تاثیر گذاری در کاهش استفاده از نمک در نان ها بوده ایم که بر اساس این برنامه تعدادی از نانوائی های متخلف به مراجع قضایی معرفی شده اند. فرهادی گفت: ۷۱ هزار و ۹۳۳ واحد نان سنتی شناسایی شده که برخی از آن ها قدیمی و تعداد دیگر جدیدالتاسیس هستند و همچنین لازم است که اتحادیه های صنفی نیز در زمینه نظارت بر عملکرد نانوائی ها به بازرسان ما کمک کنند.

معاون فنی اداره سلامت محیط کار وزارت بهداشت ادامه داد: پس از اجرای این مصوبه در طی یک سال گذشته ۶۳/۳ درصد از این تعداد نانوائی های موجود به میزان استاندارد نمک استفاده می کنند اما تعدادی از آن ها با توجه به آغاز فصل گرما اعلام کرده اند که بنا به دلایلی باید میزان استفاده از نمک در نان ها را افزایش دهند که امیدواریم اتحادیه ها بر این موضوع نظارت داشته باشند. فرهادی در پایان گفت: یکی از مشکلات اساسی ما در بحث نانوائی های سنتی استفاده از دستگاه های قدیمی است که تنها ۱۲/۲ درصد از نانوائی ها از دستگاه های استاندارد استفاده می کنند و مأموریت اصلی وزارت بهداشت اصلاح ساختار این دستگاه ها بوده و امیدواریم که دستگاه های غیراستاندارد از شرایط فعلی خارج شده و دستگاه های جدید جایگزین آن ها شود.

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: دیابتی ها کربوهیدرات های پیچیده (نان سبوس دار و حبوبات) مصرف کنند.

دکتر عزت الله فاضلی مقدم در گفت و گو با ایسنا اظهار کرد: با توجه به این که آسیب هایی که قندهای ساده دارد برخی از بیماران باید در مصرف آن ها بیشتر احتیاط کنند. وی با بیان این که مصرف قندهای ساده در دیابتی ها سبب افزایش قند خون می شود، افزود: دیابتی نباید از قندهای ساده استفاده کنند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی تصریح کرد: قندهای ساده در بدن تبدیل به چربی شده و افرادی که چربی خون شان به ویژه تری گلیسیرید بالایی دارند باید در مصرف قندهای ساده احتیاط کنند.

فاضلی مقدم اضافه کرد: توصیه می شود بیماران دیابتی کربوهیدرات های پیچیده نظیر نان های سبوس دار و حبوبات و به مقدار نیاز استفاده کنند. وی گفت: این افراد باید حجم غذایشان کم و تعداد وعده ها را بیشتر کنند و بیشتر غذاهایی که فیبر دارند مصرف کنند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی بیان کرد: چنانچه بیماران دیابتی سبک زندگی خود را اصلاح و الگوی غذایی مناسب و فعالیت ورزشی داشته و وزن خود را کم کنند می توانند سال ها با وجود این بیماری زندگی کنند.

فاضلی مقدم گفت: چنانچه دیابتی ها موارد فوق را رعایت نکنند به عروق ریز و درشت آن ها صدمه می رسد و دچار آسیب های چشمی، کلیوی، قلبی و عروقی شده و حتی محیط پاهای آن ها نیز درگیر می شود و عوارض غیر قابل جبرانی را متحمل شده و سلامت این افراد مورد تهدید قرار می گیرد.

وی با بیان این که نان سنگک سبوس زیادی دارد ولی شاهدیم میزان استقبال از سنگک تیره متأسفانه کمتر است و مردم رغبت به مصرف نان های سفید دارند، تأکید کرد: نان هایی که رنگ تیره تری دارند سبوس بیشتری داشته و برای سلامت دستگاه گوارش و پیشگیری از خیلی از بیماری ها مفید بوده و چنانچه سبوس آرد بیشتر باشد خیلی مناسب تر است.

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی:

دیابتی ها نان سبوس دار و حبوبات مصرف کنند



یک فوق تخصص آنکولوژی و خون:

ویتامین‌های گروه B باعث کاهش استرس می‌شود

یک فوق تخصص آنکولوژی و خون گفت: ویتامین‌های گروه B باعث کاهش استرس و افسردگی، سلامتی پوست و اعصاب می‌شوند. دکتر مهیار منصوری در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا با بیان این که ویتامین‌های گروه B به‌طور کلی در چرخه متابولیسم سلولی نقش دارند، افزود: این ویتامین‌ها موجب افزایش متابولیسم بدن و رشد و افزایش تقسیم سلول‌ها می‌شوند و در عملکرد درست دستگاه ایمنی و عصبی نقش دارند.

وی با اشاره به این که ویتامین‌های گروه B برای سلامت پوست و ماهیچه‌ها ضروری هستند، تصریح کرد: ویتامین‌های گروه B باعث کاهش استرس و افسردگی، سلامتی پوست و اعصاب می‌شوند؛ همچنین در تحقیقی نشان داده شده افرادی که ویتامین B زیادی در خون خود دارند حتی چنانچه سیگاری باشند با خطر کمتری در ابتلا به سرطان ریه مواجه هستند.

این فوق تخصص آنکولوژی و خون با اشاره به این که «ویتامین B1» یا «تیامین» برای آزاد کردن انرژی از چربی‌ها، پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها مورد نیاز است، گفت: این ویتامین، اعمال متابولیکی مختلفی را در سیستم اعصاب، سلول‌های خونی و عضلات انجام می‌دهد، همچنین برای رشد بچه‌ها و باروری در بزرگسالان ضروری است. وی با بیان این که برای افراد عصبی، نگران و مضطرب «ویتامین B1» مفید است، گفت: این ویتامین توانایی مغز را زیاد کرده، به رفع سوءهاضمه کمک می‌کند و برای عملکرد صحیح قلب بسیار مفید است. منصوری اضافه کرد: منابع خوب ویتامین B1 برنج قهوه‌ای، تخمه آفتاب‌گردان، نخود، جو، لوبیا، نان‌های سبوس‌دار، مغزها، لبنیات و گوشت قرمز و مخمر هستند و این ویتامین طی فرایند پختن، دما و گرمای زیاد، اضافه کردن نگهدارنده‌ها و خشک کردن از بین می‌رود. این فوق تخصص خون و آنکولوژی بیان کرد: علائم کمبود ویتامین B1 شامل احساس خستگی و کم‌اشتهایی، یبوست، عصبی بودن، سوءهاضمه، سردرد، گیجی، کمبود وزن، ضربان قلب و زودرنجی می‌شود.

وی خاطر نشان کرد: چنانچه کمبود ویتامین B1 ادامه داشته باشد گرفتگی ماهیچه ساق پا، درد و سنگینی در ساق پا، گرمی پا، خواب رفتن و بی‌حس شدن انگشتان دست و پا احساس می‌شود. در صورتی که در این مرحله متوجه کمبود این ویتامین نشویم، فرد دچار بیماری بری بری و همچنین سندرم ورنیکه کورساکف (Wernicke-Korsakoff) شده و اگر در این مرحله فرد بیمار درمان نشود، می‌میرد. منصوری اضافه کرد: علائم هشداردهنده بری بری، کمبود اشتها، گیجی، در دست راه نرفتن، بیماری قلبی و اِدم است و علائم هشداردهنده سندرم (Wernicke-Korsakoff) دوبینی، کمبود حافظه و رفتارهای غیرعادی است. وی گفت: «سیر» و «پیاز» حاوی ماده‌ای به نام «آلانین» است که موجب جذب ویتامین B1 در بدن می‌شود برخلاف آن سوسیس و کالباس دارای سولفور دی‌اکسید است که از جذب ویتامین B1 در بدن جلوگیری می‌کند.

یک محقق و پژوهشگر طب سنتی مصرف خوراک نان، پنیر و سبزی را برای مبتلایان به پوکی استخوان مفید دانست.

به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ خوراک نان، پنیر و سبزی حاوی انواع ویتامین‌های A, C, D, E, K گروه ویتامین‌های B مانند B1, B2, B3, B6, B12، امگا ۳، پروتئین، کلسیم، فسفر، مس، آهن، منیزیم، روی، پتاسیم، فولات، قند، کربوهیدرات و اسید فولیک است.

حیدر عظمایی محقق و پژوهشگر طب سنتی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران؛ درباره بهترین زمان مصرف خوراک نان، پنیر و سبزی، اظهار کرد: بهترین زمان مصرف این خوراک عصر و شب است، زیرا جذب پنیر در بدن عصر و شب بهتر انجام می‌شود. وی بیان کرد: کلسیم موجود در پنیر برای جذب شدن در بدن نیاز به پروتئین و ویتامین D دارد؛ بهترین پروتئین برای پنیر گردو بوده که حاوی فسفر و پروتئین بالایی است؛ برای جذب کلسیم موجود در پنیر هم از خرما استفاده می‌کنیم که حاوی ویتامین D فراوان است.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی با اشاره به طبع سرد پنیر، افزود: برای تعدیل طبع پنیر و جذب بهتر کلسیم از پونه استفاده می‌کنیم که حاوی کلسیم فراوان است.

عظمایی درباره این که مصرف خوراک نان، پنیر و سبزی برای چه افرادی مفید است، تاکید کرد: این خوراک برای کودکان در حال رشد، بزرگسالان، زنان باردار و شیرده، مبتلایان به پوکی استخوان و افرادی که در دوره نقاهت بیماری هستند مفید است.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت: خوراک نان، پنیر و سبزی برای افراد کم‌خون و دیابتی مفید است؛ این خوراک نقش مؤثری در بهبود عملکرد قلب، جوان‌سازی پوست، تقویت مو و حافظه و افزایش قوای جنسی مردان دارد.

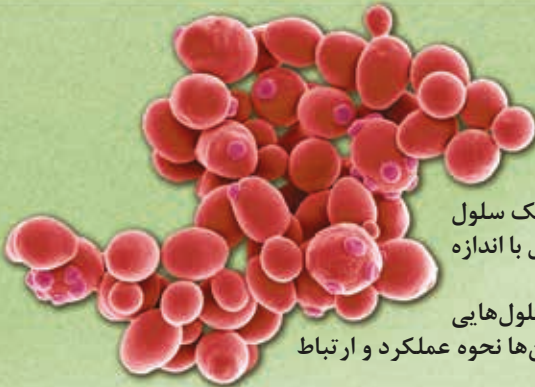
خواص شگفت انگیز

نان، پنیر و سبزی

برای درمان

پوکی استخوان





شمارش تمامی مولکول‌های پروتیین در یک سلول

محققان کانادایی با موفقیت در شمارش تعداد مولکول‌های پروتیین در یک سلول مخمر، متوجه شدند که تعداد ۴۲ میلیون مولکول پروتیین در یک سلول با اندازه متوسط وجود دارد.

به گزارش گروه علمی ایرنا از پایگاه اینترنتی ساینس الرت، پروتیین‌ها مولکول‌هایی هستند که اکثر کارهای دشوار را در سلول‌های ما انجام می‌دهند و فعالیت آن‌ها نحوه عملکرد و ارتباط سلول‌ها را با سلول‌های دیگر تعیین می‌کند.

به علاوه پروتئوم یک سلول - مجموعه کامل پروتیین‌ها در سلول - بسیار پویاست و مدام تحت تاثیر تغییرات و استرس قرار می‌گیرد. بنابراین با توجه به اهمیت عملکرد پروتیین‌ها، جای تعجب نیست که زیست‌شناسان برای داشتن درک کاملی از اتفاقاتی که درون یک سلول می‌افتد، لازم است بدانند که چه تعدادی پروتیین در یک سلول وجود دارد. اما مشکل تعیین یک عدد مناسب برای فراوانی پروتیین، ناشی از استفاده از روش‌های مختلف و واحدهای اندازه‌گیری قراردادی است که سال‌ها محققان از آن‌ها استفاده کرده‌اند.

اکنون محققان دانشگاه تورنتو در کانادا با بررسی ۲۱ آنالیز جداگانه، میزان پروتیین‌ها را در *Saccharomyces cerevisiae* یک نوع مخمر تک سلولی که به عنوان یکی از ارگانسیم‌های مدل الگو در زیست‌شناسی مولکولی عمل می‌کند، بررسی کردند. برآورد می‌شود که *S. cerevisiae* پروتئومی از پنج هزار و ۸۵۸ پروتیین داشته باشد و محققان تعیین کردند که تعداد مولکول‌های این پروتیین در یک سلول مخمر با اندازه متوسط به ۴۲ میلیون می‌رسد.

محققان نه تنها اکنون به یک عدد قابل اعتماد برای فراوانی پروتیین در مخمر دست یافتند بلکه روش‌هایی که آن‌ها در این مطالعه توصیه کرده‌اند می‌تواند به محققان کمک کند تا مطالعات مشابهی را در آینده در زمینه پروتئوم‌های سلول انسان انجام دهند. با توجه به این که طیف وسیعی از بیماری‌های انسان از جمله آلزایمر و ALS ناشی از عملکرد غیرعادی پروتیین‌ها در سلول‌های انسان است، پیشرفت در زمینه کشف اطلاعات بیشتر درباره این مولکول‌های کوچک حیاتی حائز اهمیت است. این مطالعه در مجله *Cell Systems* منتشر شده است.

غلات نیوز: بر اساس مطالعات جدید، نان‌های حاوی فیبر بالا به مصرف‌کنندگان کمک می‌کنند میزان مصرف میان‌وعده‌ها را کاهش داده و به این ترتیب کنترل بیشتری بر رژیم غذایی و سلامت خود داشته باشند. محققین دانشگاه گرانا با همکاری کمپانی Puratos دریافتند که نان‌های تولید شده بر پایه غلات، مصرف‌کنندگان را قادر می‌سازند که میزان انرژی مصرفی خود را متعادل نمایند.

مشاهده شده است نانی که غنی از فیبر، پروتیین و میوه‌های خشک است، بسیار بیشتر از انواع رایج آن می‌تواند اشتها را کاهش دهد و به گونه‌ای طراحی شده که از مصرف غذا در بین وعده‌های اصلی می‌کاهد. این پروژه تحقیقاتی به سرپرستی پروفیسور آنجل جیل هراندز و دکتر ماریا دولورس مساکارسیا که هر دو عضو دپارتمان بیوشیمی و

زیست‌شناسی مولکولی دانشگاه گرانا هستند، صورت گرفت. در این طرح مطالعاتی، دکتر کارولینا گونزالس آنتون که یک متخصص تغذیه و کارشناس مواد غذایی است نیز حضور داشت.

گونزالس آنتون معتقد است: برای مقابله با گرسنگی و رفع آن، مصرف غذاهای حاوی فیبر بالا بسیار حائز اهمیت است چرا که این غذاها میزان مصرف میان‌وعده‌ها را کاهش داده و به کنترل انرژی مصرفی و مصرف گزین‌های غذایی سالم‌تر کمک می‌کند.

نان حاوی محتوای فیبری بالا که در این مطالعه مورد بررسی قرار گرفت، برای وعده صبحانه مناسب است. گونزالس در همین راستا اذعان می‌دارد: حذف و یا نادیده گرفتن وعده صبحانه، پدیده‌ای رایج است و حجم زیادی از شیرینی‌ها و آبمیوه‌ها به عنوان بخشی از این وعده مورد استفاده قرار می‌گیرد. این گونه عادات غذایی منجر به اضافه‌وزن و چاقی می‌شود. نان غله‌ای که غنی از فیبرهای محلول، پروتیین و تکه‌های میوه باشد، یک صبحانه متعادل را فراهم می‌کند که ضمن کنترل اشتها، شاخص‌های گلیسمیک و انسولینمیک را نیز بهبود می‌بخشد.

داوطلبانی با محدوده سنی ۱۸ تا ۲۹ سال در این مطالعه شرکت نمودند. تمامی این افراد به طور روزانه از نان در وعده صبحانه خود استفاده نمودند. گروه تجربی در کنار این نان از یک لیوان آب نیز در صبحانه خود استفاده کردند و این در حالی است که صبحانه گروه کنترل شامل تکه‌ای نان، مربا، کره و یک لیوان آب بود. نتایج مربوط به سطح سیری در گروهی که نان غله را مصرف کرده بودند، بسیار رضایت‌بخش و مثبت ارزیابی شد. نتایج این مطالعه اخیراً در ژورنال *Nutrition* به چاپ رسیده است.



سرکوب اشتها

تولید، مصرف داخلی و صادرات خمیرمایه در سال ۱۳۹۶

مقدمه

نگاهی به میزان تولید، عرضه داخلی و صادرات خمیرمایه در سال ۱۳۹۶ نشان از اندکی کاهش در هر سه بخش نسبت به سال پیش از آن دارد. در این گزارش به بررسی وضعیت صنعت خمیرمایه در سال ۱۳۹۶ پرداخته ایم. آمار برگرفته از اطلاعات ارسالی شرکت‌های تولیدکننده خمیرمایه کشور است.

تولید

میزان تولید خمیرمایه در سال ۱۳۹۶ مجموعاً (بر حسب خمیرمایه خشک) ۳۱,۶۵۶ تن بوده است. به صورت تفکیکی؛ میزان تولید خمیرمایه خشک ۳۰,۴۰۱ تن و تولید خمیرمایه تر ۳,۷۶۴ تن بوده است. با توجه به تولید ۳۴,۴۸۳ تن خمیرمایه در سال ۱۳۹۵، مشاهده می‌گردد که تولید کل خمیرمایه در سال ۱۳۹۶ نسبت به سال قبل ۲,۸۲۷ تن کمتر بوده و کاهش حدود ۸ درصد را نشان می‌دهد.

صادرات

میزان صادرات خمیرمایه در سال ۱۳۹۶ حدود ۱۲,۶۸۲ تن بوده است. بنابراین ملاحظه می‌گردد ۴۰ درصد از تولیدات کشور در سال گذشته صادر شده است. میزان صادرات نسبت به سال پیش از آن ۱,۷۷۸ تن یا به عبارتی حدود ۱۲ درصد کاهش داشته است که از دلایل عمده آن تنش‌های سیاسی با برخی کشورهای عربی، از دست دادن کامل بازار سوریه به دلیل حضور مصر در این کشور و برخی مشکلات تجاری با افغانستان و تاجیکستان و ... اشاره کرد. بزرگ‌ترین خریداران خمیرمایه ایران در سال گذشته کشورهای حوزه CIS، پاکستان، لبنان، افغانستان، عراق و چند کشور آفریقایی بوده‌اند.

مصرف داخلی

مصرف داخلی خمیرمایه نسبت به سال قبل ۵ درصد کاهش داشته و از ۲۰,۰۲۳ تن در سال ۱۳۹۵ به ۱۸,۹۷۴ تن در سال ۱۳۹۶ رسیده است. این کاهش ۱,۰۴۹ تنی به این معنی است که در سال گذشته میلیون‌ها قرص نان کمتر به روش اصولی فراوری و تولید شده‌اند. با توجه به نیاز حداقل ۴۰,۰۰۰ تن صنعت نان کشور به خمیرمایه در سال، آمار مصرف داخلی گویای این است که همچنان بیش از ۵۰ درصد نان کشور بدون خمیرمایه و با مواد غیر اصولی تهیه می‌شود که تبعات خود را به همراه خواهد داشت.

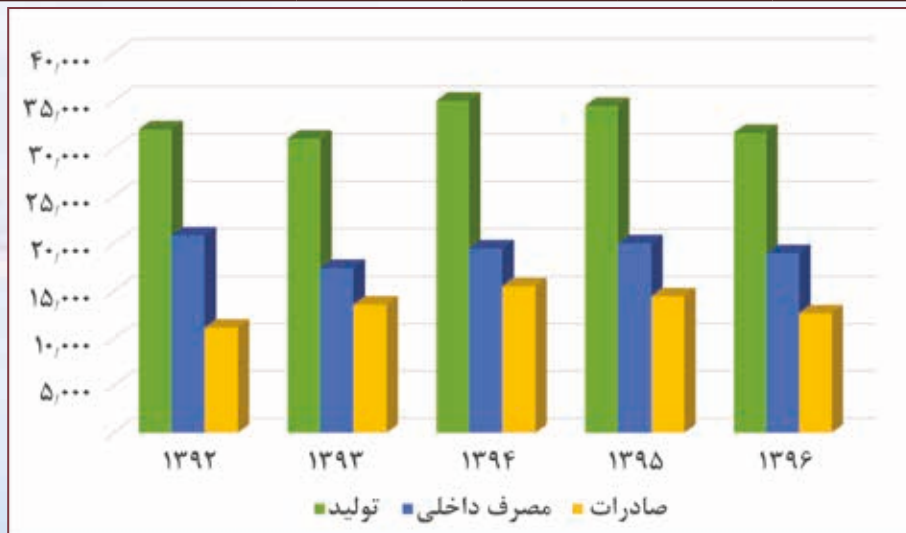


ظرفیت نصب شده کشور

در حال حاضر و بر اساس آخرین پروانه‌های بهره‌برداری صادر شده شرکت‌ها؛ ظرفیت نصب شده آماده به فعالیت برابر ۳۵,۷۰۰ تن است. سه شرکت فقط خمیرمایه خشک فوری و دو شرکت در کنار خمیرمایه خشک، خمیرمایه تر نیز تولید می‌کنند. راندمان تولید خمیرمایه در سال با احتساب ظرفیت نصب شده آماده به فعالیت، ۸۹ درصد ارزیابی می‌گردد.

جدول تولید خمیرمایه به تفکیک شرکت‌ها (ارقام به تن)

ردیف	نام شرکت	ظرفیت	تولید خشک	تولید تازه (تر)	تولید همگن (بر اساس خشک)	صادرات
۱	ایران مایه	۷۰۰۰	۲۵۰۰	۱۵۰۰	۳۰۰۰	۷۱
۲	ایران ملاس	۷۷۰۰	۱۳۳۰۰	-----	۱۲۳۰۰	۴۳۰۰
۳	رضوی	۶۰۰۰	۵۳۵۷	۲۲۶۴	۶۱۱۲	۲۷۶۱
۴	خوزستان	۵۰۰۰	۵۱۸۶	-----	۵۱۸۶	۲۷۶۵
۵	رازی	۱۰۰۰۰	۵۰۵۸	-----	۵۰۵۸	۲۷۸۵
	جمع	۳۵۷۰۰	۳۰۴۰۱	۳۷۶۴	۳۱۶۵۶	۱۲۶۸۲



نمودار تولید، مصرف داخلی و صادرات خمیرمایه در ۵ سال گذشته



جوش شیرین یا خمیرمایه؟

برای حفظ سلامت جامعه؛ در پخت نان از کدام استفاده کنیم؟

نویسنده: دکتر حامد پورآرام

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

۳- افزایش ماندگاری نان ۴- جذب عناصر کلسیم و آهن ۵- تشکیل ویتامین B توسط مخمر ۶- تجزیه مواد غیرقابل هضم مانند سلولز به واسطه ایجاد اسیدهای آلی.

مخمر (خمیرمایه) یا جوش شیرین؟

بر اساس بررسی‌های صورت گرفته در خصوص مصرف مواد غذایی در کشور که در انستیتو تحقیقات بهداشتی کشور انجام شده درصد قابل توجهی از خانوارهای کشور کمبود دریافت کلسیم دارند.

فیتات‌ها به مقدار زیاد در غلات وجود دارند و مصرف آن‌ها باعث می‌شود در جذب برخی عناصر و فلزات دو ظرفیتی مثل کلسیم، آهن و روی اختلال صورت گیرد.

مصرف بی‌کربنات سدیم (جوش شیرین) موجب تصاعد گاز کربنیک CO_2 و پف کردن خمیر می‌شود بدون آن که تخمیری صورت گرفته باشد. از نظر ظاهر خمیر شکل ور آمده به خود می‌گیرد در حالی که فیتات‌ها باقی مانده‌اند و عملیات تخمیر واقعی صورت نگرفته است. تولید نان از این خمیر نارس اگر چه سریع صورت می‌گیرد و نانوا می‌تواند سریع مشتری‌ها را راه بیاندازد ولی موجب می‌شود نان عطر و طعم خوبی نداشته باشد، زود بیات شود، دور ریز زیادی داشته باشد و ویتامین‌های لازم در نان به وجود نیاید. از سوی دیگر فیتات‌های موجود در خمیر باقی می‌ماند و موجب می‌شود آهن و کلسیم موجود در نان و همچنین غذایی که با این نوع نان خورده می‌شود جذب نشود. نتیجه استفاده از این گونه نان‌ها کم‌خونی و کمبود کلسیم است.

مشکل دیگر استفاده از جوش شیرین وجود یون سدیم موجود در آن است که با افزایش مصرف این یون امکان ابتلا به فشارخون بالا افزایش می‌یابد. رژیم غذایی بیماران قلبی و عروقی باید بدون یون سدیم باشد. بیماران برای کاهش مصرف این یون نان‌های بی‌نمک مصرف می‌کنند. ولی اگر در تولید نان جوش شیرین مصرف شده باشد به دلیل وجود یون سدیم که متاسفانه بیماران ممکن است از آن بی‌اطلاع باشند در معرض خطر قرار می‌گیرند.

خمیرمایه یک موجود زنده و بسیار مفید است که دارای ارزش غذایی و غنی از ویتامین‌های گروه B و ویتامین‌های دیگر مثل بیوتین، کولین و اسید فولیک است. خمیرمایه در استحکام و تقویت و کیل دهی نان موثر است و موجب می‌شود:

- نان خوش عطر و خوش طعم و ماکول شود
- بافت داخلی نان از نظر کیفی بهتر شود
- با داشتن خاصیت ضد میکروبی از فساد نان جلوگیری کند
- باعث هیدرولیز و شکسته شدن اسید فیتیک شود و جذب املاح ضروری را برای بدن فراهم کند
- زمان بیاتی نان را به تاخیر بیندازد
- از ضایعات نان جلوگیری کند

نان عمده‌ترین غذای ما ایرانیان است. مطالعات بررسی الگوی مصرف مواد غذایی در استان‌های مختلف کشور نشان می‌دهد که:

عمده‌ترین گروه غذایی در تامین انرژی و پروتئین دریافتی روزانه، نان می‌باشد. میانگین مصرف نان در استان‌های کشور حداقل ۳۱۴ و حداکثر ۵۰۵ گرم می‌باشد که ۴۰ درصد انرژی دریافتی روزانه را تامین می‌کند و حدود ۷۰ درصد پروتئین از نان و ماکارونی تامین می‌شود. ایران در واقع جزو بالاترین مصرف‌کنندگان گندم در دنیا است.

به کیفیت نان توجه ویژه داشته باشیم

با توجه به این که نان قسمت مهمی از غذای روزانه ما است و عمده نان‌های مصرفی در کشور ما (ایران) نان‌های مسطح (لواش، تافتون، سنگک و بربری) می‌باشند لازم است برای ارتقای کیفیت این ماده غذایی گامی اساسی برداریم؛ مخصوصاً با توجه به آمارهای موجود از میزان ضایعات نان در سطح خانوارها، اهمیت این موضوع پررنگ تر می‌شود. عمل تخمیر از عواملی است که روی کیفیت نان تاثیر می‌گذارد؛ از طرف دیگر میزان مصرف خمیرمایه در داخل کشور که توسط کارخانه‌های تولیدکننده اعلام می‌شود نشان می‌دهد تنها پنجاه درصد نانوايي‌های سنتی از خمیرمایه استفاده می‌کنند.

چرا تخمیر مهم است؟

تخمیر یک عمل بسیار مفید در تهیه نان است و مطالعات نشان داده است که مصرف فرآورده‌هایی که فرایند تخمیر را طی می‌کنند موجب افزایش طول عمر انسان می‌شود. فرآورده‌های تخمیری مانند ماست، کفیر، دوغ، نان و سایر فرآورده‌هایی که به نام پروبیوتیک می‌شناسیم خواص بسیار زیادی در جذب ریزمغذی‌ها، تنظیم سیستم گوارش و ارتقای سلامت دارند.

بدیهی است برای تهیه نان خوب و بهداشتی باید خمیری تهیه شود که در آن عمل تخمیر انجام شده و به اصطلاح زمان کافی برای ور آمدن خمیر سپری شده باشد زیرا در صورت پخت نان با خمیر ور نیامده یا تخمیر نشده، نان سنگین و مرطوب و خمیری شکل حاصل خواهد شد که قابلیت نگهداری نداشته، مزه و هضم آن در سطح پایینی قرار می‌گیرد و از نظر تغذیه‌ای فاقد ارزش غذایی است. در عوض خمیری که در آن به اندازه کافی گاز تولید شده باشد نانی متخلخل و قابل هضم تولید خواهد کرد.

فواید و منافع تخمیر نان عبارتند از: ۱- تشکیل مواد آروماتیک مانند آلدئیدها و ایجاد عطر مطبوع در نان ۲- ایجاد برخی مواد آلی که در نتیجه آن آب‌گیری پروتئین افزایش یافته و در نتیجه بافت خمیر و نان بهبود می‌یابد.

GolMayeh
گولمایه
شرکت ایران مایه

تهران - خیابان شهید دستگردی - بلاک ۲۷۳ - طبقه همکف - واحد شرقی

۸۸۸۸۰۷۵۴



شرکت
ایران ملاس
IRAN MELLAS co.

مشهد - بلوار شهید صارمی - بین صارمی ۲۵ و ۲۷ - بلاک ۱۰۶

۰۵۱ - ۳۸۸۴۸۲۲۲ - ۲۷



شرکت خمیرمایه و الکل رازی

اهواز - جاده اهواز آبادان - جاده فرعی کشت و صنعت دعبل خزاعی
چنپ ساختمان مالی اداری دعبل خزاعی

۰۶۱ - ۳۳۱۳۱۳۱۱



شرکت خمیرمایه خوزستان

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

۸۶۰۸۶۳۲۴



Razavi Yeast CO

کیلومتر ۶۷ جاده مشهد - قوچان - شرکت خمیرمایه رضوی

۰۵۱ - ۴۶۱۲۶۶۲۲





زیان‌های استفاده از جوش شیرین در نان

- کاهش ارزش تغذیه‌ای نان
- ایجاد اختلالات گوارشی و یوکی استخوان
- کاهش جذب کلسیم، فسفر، آهن و روی در بدن
- ایجاد طعم بد و بیاتی سریع در نان



مزایای استفاده از خمیرمایه در نان

- حاوی انواع ویتامین‌ها و پروتئین‌های مفید
- کمک به جذب مواد مغذی موجود در آرد
- ایجاد عطر و طعم خوش در نان
- ماندگاری بالای نان

چند توصیه در رابطه با خرید و مصرف نان

- نان تهیه شده از آرد دارای سبوس (نان تیره) ارزش غذایی بالایی دارد. سبوس باعث کاهش جذب کلسترول و قندهای ساده و بهبود عملکرد دستگاه گوارش می‌شود. (آرد سبوس‌دار صرفاً در کارخانه آرد تولید می‌شود و نباید سبوس را در واحد نانواپی به آرد اضافه کرد).
- سوختگی و برشته‌گی بیش از حد نان، موجب ایجاد ترکیبات سمی در نان می‌شود و سلامت مصرف‌کننده را به خطر می‌اندازد.
- هنگام خرید نان آن را در پارچه تمیز قرار داده و به منزل ببرید؛ استفاده از نایلکس و روزنامه توصیه نمی‌شود.
- نان را به مقدار نیاز خریداری کنید زیرا خرید بیش از اندازه باعث بیاتی، کپک زدن و دورریز نان می‌گردد.
- هنگام انتقال نان از قرار دادن آن در کنار سبزی و میوه‌های نشسته به شدت خودداری کنید.
- از نانواپی‌هایی نان بخرید که ضوابط بهداشتی فردی و عمومی را رعایت می‌کنند.
- از خرید نان‌های بسته‌بندی شده بدون مجوز خودداری کنید.
- نان شور و پر نمک باعث بروز فشار خون می‌گردد.



دفتر بهبود تغذیه جامعه
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و
صنایع غذایی کشور



سازمان غذا و دارو
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



شرکت تخصصی بازرگانی دولتی ایران
مرکز پژوهش‌های نظارت و روابط عمومی