

نان، این برکت بزرگ الهی را قدر نهیم.

### انواع نان

نان سنگک در فرهنگ ایرانی از جایگاه والایی برخوردار است و این نان که در صدر نان های ایرانی قرار دارد از آرد تقریبا" کامل و سبوس دار تهیه شده و همچنین از دیگر ویژگی های خوب آن طعم، بو، عطر و مغذی بودن و قابلیت خوب سیرکنندگی آن است. نان سنگک به دلیل دارا بودن مقدار زیادی فیبر و سهل الهضم بودن بسیار مورد توجه متخصصان تغذیه قرار دارد.



شیوه پخت سنتی این نان و شکل و طعم متمایز آن از سایر نان ها و همچنین مصرف نان های سبوس دار موجب افزایش جذب مواد مغذی، کاهش کلسترول خون، جلوگیری از چاقی مفرط، ویتامین پروتئین و ویتامین های مورد نیاز بدن سبب شده، نان سنگک در فرهنگ و سفره ایرانی ارزش بالایی یافته و یکی از مهم ترین نان ها به خصوص برای صرف صبحانه باشد.

### نان بربری

نان بربری نیز، یکی از مطلوب ترین و محبوب ترین نان های ایرانی به شمار می آید به شرطی که خمیر آن با استفاده از خمیر مایه تهیه شده باشد و تخمیر در آن صورت پذیرد و در درجه حرارت یکنواخت و ملایم پخت گردد. در سال های اخیر برخی از نانوایان به دلیل عدم آگاهی و به منظور صرفه جویی در وقت و هزینه، خمیر بربری را با جوش شیرین به عمل می آورند و غافل از این که ارزش غذایی و زمان ماندگاری نان کاهش و دور ریز و ضایعات نان افزایش می یابد.



متاسفانه از جوش شیرین در رومال نان بربری نیز استفاده می شود در حالی که می توان با جایگزین نمودن موادی مناسب جوش شیرین را از این بخش حذف نمود در زمان های قدیم شاطرها مایع رومال تهیه شده از زرده تخم مرغ را بر روی سطح رویی خمیر می کشیدند تا علاوه بر خوش رنگ شدن سطح و نرم شدن بافت، ارزش غذایی نان بربری افزایش یابد که متاسفانه امروزه برای کاستن از هزینه ها و صرفه اقتصادی این مواد به کار گرفته نمی شود.

### نان لواش و تافتون

این روزها، آمارها نشانگر مصرف بالای نان های لواش و تافتون در بین مردمان ایرانی است و این نان ها مورد پسند ذائقه هموطنان است، اما متاسفانه این نان ها از ارزش غذایی بالایی برخوردار نیستند و معمولاً "با افزودن ماده شیمیایی جوش شیرین و مقدار زیادی نمک تهیه می گردند،



این نان ها به دلیل کوتاهی مدت زمان تخمیر و همچنین کوتاهی زمان پخت دور ریز و ضایعات زیادی دارند و مصرف عمده این نان ها مشکلاتی از قبیل عوارض اختلال در جذب فلزات دوظرفیتی و مسمومیت بافلزات سنگین را برای هموطنان ایجاد می نماید. به دلایل عدم تهیه خمیر با خمیر مایه، مدت زمان پخت بسیار کوتاه نان، عدم آگاهی نسبت به خرید انبوه این نان ها و همچنین نحوه نگهداری در منزل ضایعات نان سالانه چند صد میلیارد تومان خسارت به اقتصاد کشور وارد می آورد.

### نان های حجیم و نیمه حجیم

این دسته از نان ها نیز اگر با آردهای سبوس دار و تقریباً "کامل تهیه گردند از ارزش غذایی بالایی برخوردار خواهند بود. فرآوری خمیر این نان ها با استفاده از خمیر مایه، زمان استراحت مطلوب در تخمیر نان و متعاضد شدن گازها

از خمیر باعث می شود تا خمیر کاملاً حجیم شود. خمیر مایه به علت شکستن زنجیره های بلند نشاسته هضم نان را برای دستگاه گوارش آسان می کند.



همه موارد فوق به علاوه وجود فیبر بالای این نان ها ارزش تغذیه ای نان های حجیم مانند گندم کامل، جو، چاودار و ... را افزایش داده و سبب بهبود تغذیه افراد جامعه خواهد شد. برخی از مردم به اشتباه مغز این نان ها که مغذی ترین قسمت نان می باشد را از آن جدا می کنند ولی با این وجود، نان های حجیم، دور ریز و ضایعات کمتری نسبت به سایر نان ها دارند به شرطی که تازه به تازه مصرف شوند و بتوان از بیات شدن آن ها جلوگیری نمود.

### نکات مهم در انتخاب و خرید نان

- از خرید نان های بسته بندی بدون مجوز از سوپر مارکت ها خودداری کنید.
- از خرید و مصرف نان های سوخته و یا فطیر شده اجتناب نمایید.
- شناسایی و معرفی واحدهای خبازی که هنوز از جوش شیرین و نمک زیاد برای عمل آوری سریع خمیر و تقویت آرد بی کیفیت استفاده می نمایند.

### توصیه های بهداشتی برای نگهداری نان در بلند مدت

- به نان تازه و داغ کمی فرصت دهید تا خنک شود.

- پس از خنک شدن نان، به آهستگی نان ها را در پارچه و یا کیسه نایلونی قرارداده و به منزل ببرید.
- هرگز نان را لابه لای ورقه های روزنامه قرار ندهید.
- در منزل نان ها را به اندازه دلخواه برش داده و بلافاصله در کیسه های مخصوص فریزر قرار دهید و در فضای مناسبی از فریزر که از سایر بسته های فریزری دور باشد به مدت طولانی (حداکثر سه ماه) نگهداری شود.
- از جمع آوری نان های داغ بلافاصله در داخل کیسه های نایلونی خودداری گردد. زیرا این عمل باعث می شود که نان به صورت خمیر در آید و علاوه بر بیاتی زودرس، موجبات افزایش دور ریز نان را نیز فراهم سازد.
- تا آن جا که مقدور است نان تازه مصرف و از خرید بیش از اندازه نان جدا خودداری گردد.
- سعی شود نان را سرد خریداری نموده و گرم مصرف نمایید .
- خرید بیش از اندازه نان = اصراف = ضایعات زیاد نان = خسارت جدی به سرمایه های ملی کشور

#### چگونه نان را از حالت منجمد خارج نماییم؟

- مطلوب ترین حالت خروج از انجماد نان اینست که نان بسته بندی شده در محیط ودمای اتاق قرار گیرد. در این حالت نان ضمن حفظ رطوبت موجود در هنگام برگشت به حالت تازه خشک نمی شود در ضمن طعم تازگی آن نیز حفظ خواهد شد.
  - می توان از بخار کتری ویا سماور نیز برای خروج از حالت انجماد استفاده نمود زیرا که بخار خروجی از کتری در بافت سرد نان نفوذ نموده وضمن متورم ساختن نان باعث داغ شدن آن می گردد.
  - از فر اجاق گاز ویا ماکروفر نیز برای گرم وبرشته نمودن نان می توان استفاده نمود به شرطی که از درجه حرارت ومدت زمان گرم نمودن مطلع باشید.
  - بهترین وسیله برای گرم وبرشته نمودن نان بویژه نان های صبحانه ویا حجیم تستر است که امروزه در مدل های مختلف در بازار به چشم می خورد.
- بسیاری از فر آورده های نان زمانی بهترین طعم ومزه خود را نشان می دهند که بصورت تازه مصرف شوند پس باید از هیچ کوششی در جهت تازه نگهداشتن ولذت بخش بودن طعم نان، مضایقه نماییم.

دکتر حامد پور آرام

دفتر بهبود تغذیه جامعه

معاونت بهداشت

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی