

چرا باید نان سیوس دار بخوریم؟



امروزه استفاده از آرد سیوس دار در پخت نان به دلیل آنچه که افزایش ارزش غذایی خوانده می‌شود، مورد تاکید کارشناسان قرار دارد و به عقیده آنان، نان سیوس دار حتی می‌تواند از بروز بسیاری از بیماری‌ها نیز جلوگیری کند.

امروزه استفاده از آرد سیوس دار در پخت نان به دلیل آنچه که افزایش ارزش غذایی خوانده می‌شود، مورد تاکید کارشناسان قرار دارد. نان سیوس دار، نان سبوس دار، نان حجیم، ته‌انداز، نان، بسیاری از بیماری‌ها نیز جلوگیری می‌کند. به گزارش نصر، اما علاوه بر ضرورت استفاده از آرد سیوس دار برای پخت نان، موارد دیگری چون مهار آلودگی خمیر به جوهر قند و کنترل افزودنی‌های تقلبی نیز در سلامت نان موثر است و گفت وگویی خبرنگار ایرنا با کارشناسان حوزه بهداشت از پیچیدگی‌های سلامت نان پرده برمی‌دارد.

این مصاحبه شاید مجال برای آن دسته از مردمانی باشد که به مصرف نان سفید تمایل دارند زیرا به گفته کارشناسان این تفکر باید از طریق آموزش اصلاح شود؛ برای آنکه نان سفید نوعی کربوهیدرات ساده و زودهضم می‌باشد و مصرف آن سریعاً قند خون را بالا می‌برد و به همین دلیل برای بیماران دیابتی یا افراد مستعد ابتلاء به این بیماری مشکلاتی را ایجاد می‌کند. «مقصود امیرپور»، کارشناس مسئول بهداشت محیط دانشکده علوم پزشکی مراغه که در کارگروه آرد و نان این شهرستان نیز عضویت دارد، در این مورد می‌گوید: بیماران دیابتی باید حتماً از نان سیوس دار استفاده کنند؛ نان‌های تیره ارزش غذایی بالاتری نسبت به نان سفید دارند و تیرگی نان دلیل بر کیفیت بهتر نان است.

وی به مزیت‌های استفاده از نان‌های تیره و سیوس دار نیز اشاره و بیان کرد: فیبر موجود در نان سیوس دار بهترین درمان تغذیه‌ای در بیماری‌های روده بزرگ از جمله سرطان روده بزرگ می‌باشد و نان سیوس دار به خاطر ایجاد سیری در فرد نسبت به نان‌های سفید خطر کمتری در ایجاد چاقی دارد.

وی ادامه داد: همچنین مصرف نان‌های سیوس دار کلسترول خون و چربی خون را کاهش می‌دهد و از پیشرفت بیماری‌های قلبی و عروقی پیشگیری می‌کند.

به گفته وی میزان بالایی از نیاز روزانه به ویتامین‌ها و مواد معدنی، پروتئین و فیبر توسط نان‌های سیوس دار تأمین می‌شود و باعث تقویت سیستم ایمنی دفاعی بدن می‌گردد و با توجه به وجود ویتامین‌ها و فیبر در نان سیوس دار، عملکرد مغز نقش‌آفرینی می‌کند.

دکتر الهه حق‌گشایی، معاون بهداشتی دانشکده علوم پزشکی و رئیس مرکز بهداشت مراغه نیز ضمن توصیه به مردم برای استفاده از نان سیوس دار، اظهار می‌کند: نان سنگک دارای درصد بالاتری از سیوس است که می‌تواند در پیشگیری از ابتلاء به سوء تغذیه و مشکلات گوارشی نقش‌آفرینی داشته باشد.

وی ادامه می‌دهد: نان یکی از فراورده‌های اساسی در سید غذایی خانوار و تأمین‌کننده بخش اعظم انرژی و پروتئین مورد نیاز بدن است و بر همین اساس در صورتی که از نان سیوس دار استفاده شود، می‌تواند منبع خوبی برای تأمین فیبر روزانه باشد.

به گفته وی نان‌های سیوس دار از گندم کاملی تهیه می‌شود که دانه‌های آن دارای هر سه قسمت سیوس، جوانه و اندوسپرم است و در مقابل نان‌های سفید طی فرآیند سیوس خود را از دست داده‌اند که خود موجب کاهش ۲۵٪ محتوای پروتئین اولیه و ۱۷٪ مواد مغذی ضروری آن می‌شود.

وی ادامه داد: نان‌های سیوس دار در قیاس با نان‌های سفید حاوی پروتئین، فیبر و آنتی‌اکسیدان و ویتامین «B و E» بیشتر و غنی از مواد معدنی منگنز، سلنیم، پتاسیم، روی، آهن و منیزیم است.

حکایت جوهر قند در پخت نان چیست؟

امیرپور، از اعضای کارگروه آرد و نان مراغه اضافه کرد: جوهر قند یا بلانکت، پودری سفیدرنگ با ترکیب گوگردی و کاربرد صنعتی بوده و برای سلامت انسان مضر است و در هیچ‌جا دنیا یک افزودنی غذایی محسوب نمی‌شود اما در ایران برخی نانوهای متخلف، آن را به آرد نان اضافه می‌کنند.

وی با اشاره به اینکه بلانکت با از بین بردن پره‌های داخل روده مانع جذب مواد غذایی مفید در بدن می‌شود؛ ادامه می‌دهد: برخی پژوهش‌ها هم ثابت کرده‌اند که تنظیم انسولین را در بدن به هم می‌زند و باعث دیابت زودرس می‌شود و از همه مهم‌تر این که مانع عملکرد آنتی‌اکسیدان‌ها می‌شود.

به گفته وی تنها خوراکی که جوهر قند به آن اضافه می‌شود نان نیست و این ماده برای سفیدتر کردن رنگ کله قند و درست کردن آبنبات‌های سفید نیز به کار می‌رود و احتمالاً نامش نیز از همین کاربرد گرفته شده تا جایی که یکی از راه‌های سنجش کیفیت قند، اندازه‌گیری میزان گوگرد باقی‌مانده در آن است که اگر زیاد باشد، قند نیز غیرقابل استفاده است.

نانوایان متخلف چرا به استفاده جوهر قند گرایش دارند؟

کارشناس مسئول بهداشت محیط دانشکده علوم پزشکی مراغه اضافه کرد: خمیری که جوهر قند دارد زودتر ورز می‌آید و از

سوی دیگر هم جوهر قند نان را سفید می کند؛ نانوهای متخلف استفاده از جوهر قند را به صرفه تر از به کاربردن خمیرمایه عادی نان می دانند و به جای آن استفاده می کنند چون هم اکنون قیمت هر کیلو جوهر قند یک سوم قیمت خمیر مایه است و در عین حال نسبت استفاده از خمیرمایه به آرد نان، یک به صد است؛ در واقع یک کیلو جوهر قند برابر با ۲۰۰ کیلو خمیر مایه است که برای نانوایان بسیار مقرون به صرفه می باشد.

امیرپور بیان می کند: از سوی دیگر خمیر نان و تخمیر کامل پیش از پخت، به قول نانوایان به حدود ۲ ساعت زمان و محیطی مناسب با درجه رطوبت و حرارت معین نیاز دارد بنابراین نانوایان برای آماده کردن خمیر باید هم محیطی مناسب در اختیار داشته باشد و هم وقت کافی صرف کند اما نانوایانی که نمی خواهند برای آماده کردن خمیر وقت صرف کنند و محیط کارشان غیراستاندارد و ناسالم است، با جوهرقند به سرعت خمیر را آماده پخت می کنند و نیازی هم به مناسب سازی محیط تخمیر نیست.

به گفته وی بیشترین میزان استفاده از جوهر قند در آرد نان هایی مانند لواش و تافتون است که طیف سپید دارند اما این روزها در برخی نانوایی ها نان سنگگ سپید هم پرطرفدار شده است و خیلی ها دیگر مشتری آن سنگگ های خوش عطر با رنگ قهوه ای نیستند.

نانوایان برای رفع معایب آرد به اشتباه دچار نشوند

دکتر حق گشایی، رئیس مرکز بهداشت مراغه نیز با بیان اینکه آرد به صورت یک دست و یکنواخت بین نانوایان کشور توزیع نمی شود، بیان کرد: ۶ ماه اول سال آردها ضعیف و ۶ ماه دوم سال آردها پر قوت است؛ بر همین اساس باید خود نانوایان به فکر رفع معایب آردها باشند؛ متأسفانه برخی نانوایان با استفاده از جوهر قند، دنبال مقابله با این معضل هستند که اقدامی اشتباه، خطرناک و زیان آور است و سلامت مردم را تهدید می کند.

وی پرهیز از کاربرد جوهر قند در خمیر را مورد تاکید قرار داده و می گوید: نانوایان به جای آن می توانند از آرد جو، آرد جوانه جو، آرد ذرت، آب داغ، کیوی استفاده کنند.

وی در مورد نحوه افزودن کیوی نیز بیان می کند: نانوایان می توانند دو عدد کیوی روی خمیر در حال کار رنده کنند تا اسید موجود در کیوی ارتباط بین شبکه های گلوتنی خمیر را قطع و چسبندگی آن را کمتر کند؛ با این کار دیگر نیازی به مصرف جوهر قند نیست و از همه مهمتر از پخت نان بی نمک هم خلاص خواهند شد.

برای جلوگیری از مصرف نمک و خمیر مایه تقلبی در نانوایی ها چه باید کرد؟

دکتر حق گشایی معتقد است که آموزش نانوایان در راستای استفاده از نمک های تصفیه شده جهت مصارف غذایی و خمیر مایه های دارای مشخصات بهداشتی اعم از پروانه ساخت از وزارت بهداشت و درمان، تاریخ تولید و انقضاء مصرف، آدرس کارخانه و ترکیبات تشکیل دهنده و ترویج عدم استفاده از خمیر مایه و نمک های فله ای، صنعتی، تقلبی، غیرمجاز و فاقد مشخصات بهداشتی ضروری است.

بهترین شیوه افزودن سبوس به آرد نان چیست؟

امیرپور، کارشناس مسئول بهداشت محیط دانشکده علوم پزشکی مراغه نیز معتقد است که به حداقل رساندن میزان سبوس گیری آرد در کارخانه ها بهترین شیوه افزودن سبوس به آرد می باشد.

وی در مورد افزودن سبوس به صورت دستی و فله ای به آرد بیان می کند: این امر احتمال استفاده از سبوس جهت مصارف غیرانسانی را افزایش می دهد و باعث مشکلات بهداشتی می شود که البته به غلط هم در برخی از نانوایی ها سبوس را به خمیر موقع انتقال آن به داخل تنور می پاشند که این امر باعث مشکلات گوارشی می گردد چراکه سبوس هم باید مرحله تخمیر را گذرانده باشد.

به گفته وی میزان سبوس گیری جهت آرد نان سنگگ باید هفت تا ۱۲ درصد، میزان سبوس گیری برای آرد نان لواش ۱۲ تا ۱۸ درصد و میزان سبوس گیری برای آرد نان بربری ۱۸ تا ۲۱ درصد باشد.

وی پیشنهاد می کند که کلیه مراحل تهیه مواد اولیه انواع نان اعم از آرد، خمیر مایه، نمک و غیره باید تحت مدیریت کارگروه آرد و نان باشد.

به گزارش ایرنا کارشناسان بهداشتی علاوه بر این موارد توصیه های دیگری نیز برای سلامت نان مصرفی دارند؛ آنان از مردم می خواهند از مصرف نان های سوخته به دلیل وجود ماده سمی به نام آکریل آمید پرهیز کرده و از قرار دادن نان در کیسه های نایلونی به دلیل فرآیند بیات شدن نان و ایجاد کپک و نیز پدیده مهاجرت عوامل آسیب رسان به نان خودداری کنند.

علی رضا فولادی