

نان سنتي بخریم یا صنعتي

آنچه خانواده‌ها این روزها از يك نان خوب انتظار دارند دو چیز است: نرمي و ماندگاري. بهترين نان‌ها اگر سخت جويده شود، دلزدگي ايجاد مي‌کند و اگر زود بيات شود، بايد دور ريخته شود.



جام جم آنلاين: آنچه خانواده‌ها این روزها از يك نان خوب انتظار دارند دو چیز است: نرمي و ماندگاري. بهترين نان‌ها اگر سخت جويده شود، دلزدگي ايجاد مي‌کند و اگر زود بيات شود، بايد دور ريخته شود. اولين بار که بشر به طور اتفاقي از خميرمايه طبيعي، يعني خمير ترش مانده از روز قبل در تهيه نان استفاده و نقش آن را در پوكي و نرمي اين فرآورده مشاهده کرد، سال‌ها مي‌گذرد.

پرسش اينجاست خميرمايه‌اي که این روزها نانوایان به جاي جوش‌شيرين يا خميرترش سنتي استفاده مي‌کنند چیست و چه مزايایي دارد؟ آیا این مایه همچون جوش‌شيرين، نوعي بهبوددهنده شیمیایی است؟ بهترين روش پخت نان کدام است؟

نان مغذي با مخمر

خميرمايه صنعتي يك نوع مخمر طبيعي است. مخمر يك قارچ تك‌سلولي زنده با ارزش تغذيه‌اي بالاست که به روش کشت آزمایشگاهی تکثیر مي‌شود. مخمر برخلاف جوش‌شيرين منبع غني از ويتامين‌هاي B و املاح معدني آهن، کلسيم، منيزيم، پتاسيم، روي، منگنز و... است و هنگامی که موجب ورآمدن خمير و افزايش حجم نان مي‌شود بر ميزان ريزمغذي‌ها بويژه ويتامين‌هاي گروه B خمير مي‌افزايد.

برخلاف خمير ترش سنتي در صورت استفاده از مخمر نانوایي، ديگر نيازي به رها کردن خمير به مدت چندين ساعت نيست.

مکانيسم عمل به اين‌گونه است: مخمر در مدت زمان کوتاهی کربن (C) را از طريق نشاسته (کربوهيدرات) خمير گرفته و از اکسيژني (O2) که حين ورز دادن وارد خمير مي‌شود استفاده و CO2 ايجاد مي‌کند. CO2 حاصل از مخمر باعث پوكي و تردي نان شده و به دليل خاصيت ضد ميكروبي از فساد زودهنگام محصول مي‌کاهد، زمان بياتي را به تعويق مي‌اندازد و با شکستن اسيد فتیک جذب آهن و کلسيم نان را چند برابر مي‌کند و به عطر و طعم نان مي‌افزايد.

اما در مقابل جوش‌شيريني که این روزها در برخي از انواع نان‌ها به صورت غيرمجاز و در شيريني‌جات استفاده مي‌شود، نه تنها هيچ‌گونه ارزش تغذيه‌اي ندارد، بلکه با قليايي کردن محيط دستگاه گوارش سبب سوءهاضمه، سوزش و التهاب معده مي‌شود و به دليل دارا بودن سدیم بر شوري نان افزوده و تنها خاصيت آن توليد CO2 است.

CO2 حاصل از جوش‌شيرين به دليل آن‌که حاصل فعاليت طبيعي باکترهاي و قارچ‌ها نيست بشدت از عطر، طعم، رنگ و کيفيت نان مي‌کاهد.

نان‌هاي صنعتي با کيفيت بهتر و بهداشتي

امروزه با توجه به توصيه کارشناسان تغذيه مبني بر مصرف نان‌هاي صنعتي، خانواده‌هاي زيادي را مي‌بينيم که نان‌هاي سنتي را بر ديگر نان‌ها ترجيح مي‌دهند و هنوز به دليل قانع‌کننده‌اي براي کاهش يا حذف نان‌هاي سنتي از برنامه غذايي خود نرسيده‌اند.

اغلب این افراد عقیده دارند در نان‌هاي صنعتي از مواد بهبوددهنده زيادي استفاده مي‌شود که ممکن است تهديدکننده سلامتي‌شان باشد، اما هدف از توليد نان‌هاي صنعتي اصلاح کيفيت آرد و نان، کاهش بيماري‌هاي حرفه‌اي، کاهش آلودگي‌هاي ثانويه، افزايش راندمان توليد، استفاده بهينه از مخمر و تنوع محصول است.

در تهيه نان‌هاي صنعتي همه کارها و مراحل توليد به صورت خودکار و مکانيزه و بدون دخالت دست انجام مي‌شود. در واقع حذف نانو به معنای رعايت بهداشت بيشتر اين محصول است و انتقال آلودگي‌هاي ثانويه را به حداقل مي‌رساند.

از طرفي نان‌هاي صنعتي برخلاف انواع سنتي با حرارت غيرمستقيم پخت مي‌شود و مضرات ناشي از آلودگي‌هاي فسيلي را ندارد.

حرارت مستقیم ناشی از سوخت‌های فسیلی همچون نفت و گاز که از طریق تنور به نان منتقل می‌شود، می‌تواند با تشکیل ترکیبات حلقوی سرطان‌زا سلامت مصرف‌کننده را به خطر اندازد.

از سوی دیگر، ناتوانی در تنظیم دقیق حرارت تنورها موجب می‌شود سطح زیرین بیشتر نان‌های ضخیم سوخته و لکه‌های سیاه‌رنگی روی انواع نان‌های نازک همچون لواش و تافتون ظاهر و رنگ نان متمایل به قهوه‌ای شود.

تغییر رنگ نان در اثر حرارت‌های بالا باعث ایجاد ترکیبی سمی و سرطان‌زا به نام آکریلامید می‌شود که مصرف مستمر و روزانه آن می‌تواند انواع سرطان‌ها، ناباروری، تغییر در رفتارهای جنسی و تضعیف سیستم ایمنی و عصبی را به همراه داشته باشد.

نکته مهم‌تر آن‌که در نان‌های سنتی میزان مصرف برخی مواد افزودنی تحت کنترل نبوده و نانوا به صورت تجربی قدری به آرد و خمیر می‌افزاید تا بتواند کیفیت آرد را بالا برده و خمیر قابل پخت شود، در حالی که اغلب نان‌های صنعتی تحت کنترل مسئولان فنی قرار دارد و مواد افزودنی به اندازه و به میزان مجاز و استاندارد مصرف می‌شود.

نان‌های ماشینی، صنعتی نیست

چند سالی است که دستگاه‌های پخت نان ماشینی در برخی نان‌وایی‌ها جا باز کرده‌اند. برخی افراد به این تصور که این نان‌ها با دستگاه پخته شده و صنعتی و بهداشتی‌تر است بیشتر به خرید آن رغبت دارند. اما باید بدانید که مرحله توزین مواد اولیه، تهیه خمیر، چانه‌گیری و مراحل عمل‌آوری همگی به صورت غیراتوماتیک و با دخالت دست انجام می‌شود. فقط مرحله پخت است که به صورت ماشینی است و این دلیلی بر بهداشت بیشتر یا صنعتی بودن نان نیست.

بنا به گفته متخصصان، نان‌هایی که در تنور و روی سفال پخته می‌شود در مقایسه با نان‌های ماشینی عطر و طعم بهتری داشته و خوش‌خوراک‌تر و باکیفیت‌تر است.

فاخره بهبهانی - گروه سلامت