

بدن سالم با نان سالم

آلودگی‌های نان فقط به رعایت نکردن بهداشت داخل نانواپی‌ها خلاصه نمی‌شود...



آلودگی‌های نان فقط به رعایت نکردن بهداشت داخل نانواپی‌ها خلاصه نمی‌شود خانواده‌های ایرانی 50 تا 80 درصد انرژی و پروتئین خود را از نان به دست می‌آورند؛ در حالی که بهداشت نانواپی‌ها، 25 درصد کمتر از دیگر محیط‌های تغذیه‌ای است و مصرف جوش شیرین در نانواپی‌های تهران، بالای 60 درصد است. به این ترتیب می‌شود گفت وضعیت تولید نان از نظر بافت محیطی بسیار وحشتناک است. براساس بررسی‌های انجام شده از سوی وزارت بهداشت، فقط 35 درصد کارگران نانواپی‌ها موازین بهداشت فردی را رعایت می‌کنند. علاوه بر این سلامت نان از نظر تغذیه‌ای هم مورد سوال است. نان‌های رایج، بخصوص نان لواش سهم زیادی در بیماری‌های گوارشی، سرطان روده و پوکی استخوان دارند، به طوری که شاهد افزایش این بیماری‌ها در کشور هستیم. با اسماعیل جعفرقلی رنگرز، کارشناس بهداشت محیط درباره این موارد و وضعیت بهداشتی نان گفت‌وگو کردیم.

• آقای رنگرز، از نظر تغذیه‌ای، نان‌های سنتی ما چه وضعیتی دارند؟
ما در واقع با اضافه کردن جوش شیرین به نان، با کاهش PH معده و جایگزین شدن سو تغذیه، زمینه رشد بیشتر باکتری هلیکوباکتر پیلوری را فراهم می‌کنیم که به زخم‌های معده منجر می‌شود و در نهایت می‌تواند زمینه ساز ایجاد سرطان باشد. اگر اجازه دهیم فرایند تخمیر بر مبنای طبیعی و با افزودن مخمرها خمیر ترش در روند تولید انجام شود و از آرد سبوس دار در پخت نان استفاده شود، با توجه به گرانی موادغذایی، می‌توانیم نیازهای پروتئینی و انرژی مردم را از طریق بالا بردن کیفیت نان فراهم کنیم.

• معمولاً نانواپی‌ها فضای بهداشتی قابل قبولی ندارند؛ به نظرتان چرا نانواپی‌های ما با توجه به روز آمد شدن همه مشاغل خیلی تغییر نمی‌کنند و بهداشت در آنها رعایت نمی‌شود؟
شاید چون رعایت اصول بهداشتی در محیط نانواپی‌ها، هزینه زیادی می‌برد که اعضای این صنف مسائل مالی و ثابت بودن قیمت نان را دلیل بی توجهی به این امر می‌دانند. فروشگاه‌ها و سایر فضاهای تغذیه‌ای برای جلب مشتری بیشتر، سعی می‌کنند مسائل بهداشتی را دست کم در ظاهر حفظ کنند و در عوض هزینه این کار را با افزایش قیمت جبران می‌کنند؛ اما قیمت نان و مشتری آن ثابت است و اگر هم بیشتر شود در جامعه واکنش به وجود می‌آید. در حال حاضر بعضی از کارگران نانواپی و شاطران در مغازه‌های 14 متری و با وضعیت بهداشتی بسیار بد نان تولید می‌کنند. سازمان‌هایی مثل تامین اجتماعی از یک نانو پول زیادی بابت بیمه تامین اجتماعی دریافت می‌کنند و سازمان امور مالیاتی کشور با نانو‌ها مثل پلافروش‌ها برخورد می‌کند. این باعث می‌شود آنها خیلی دنبال تغییر شرایط نباشند.

مسئله‌ای که کنترل رعایت اصول بهداشت فردی را در نانواپی‌ها با مشکل مواجه می‌کند این است که بیشتر کارگران نانواپی‌ها ثابت نیستند و بخصوص در شهرهای بزرگ تقریباً هر 3 ماه یک بار بیشتر کارگران نانواپی‌ها عوض می‌شوند، به همین علت نمی‌توان کنترل کامل و مناسبی روی سلامت و بهداشت این افراد داشت.

• بیشترین موارد رعایت نکردن اصول بهداشتی در نانواپی‌ها شامل چه چیزهایی است؟
متأسفانه خیلی زیاد است. کارکنان نانواپی‌ها از روپوش‌های مخصوص استفاده نمی‌کنند، بعضی‌ها موقع کار سیگار می‌کشند. نبودن محلی برای نگهداری دورریز نان، نبودن دستشویی‌های بهداشتی در نانواپی، نشستن دست‌ها با صابون و دیگر مواد ضد عفونی کننده قبل از پخت نان هم نشانه رعایت نکردن بهداشت است.
در مواردی دیده شده که کارکنان نانواپی دست‌های خمیری‌شان را داخل پاتیل تهیه خمیر، می‌شویند یا خمیرگیر و وردنه زن از مشتری پول می‌گیرند. لباس‌های کثیف و وجود موش، سوسک و دیگر حشرات در محیط کار و ... را هم می‌شود به این موارد اضافه کرد.

• البته آلودگی‌های نان فقط در رعایت نکردن بهداشت در داخل نانواپی‌ها خلاصه نمی‌شود. بلکه، آلودگی‌های نان را می‌توان به آلودگی‌های اولیه ناشی از مواد سازنده آن از قبیل آرد، آب، نمک و سایر افزودنی‌ها و آلودگی‌های ثانویه بعد از مرحله پخت، حمل و نقل و نگهداری آن هم تقسیم کرد. اگر گندم در مزارع یا انبارهای سیلو از نظر درجه حرارت، میزان رطوبت، سرما زدگی و گرم‌زدگی به شکل نامناسب قرار بگیرد، تغییرات آنزیمی و دگرگونی در ساختمان پروتئین، نشاسته، چربی و ریز مغذی‌های آن ایجاد می‌شود. استفاده از آب آلوده در تهیه خمیر، نمک غیر بهداشتی یا تصفیه نشده و کاربرد افزودنی‌های غیرمجاز مانند جوش شیرین شرایط آلودگی‌های اولیه نان را فراهم می‌کند.

• چیز دیگری که در مورد مصرف نان در ایران اهمیت دارد، بحث دورریز نان است. چرا این همه دورریز داریم؟
دورریز نان هم در مراحل مختلف تولید، توزیع و مصرف به وجود می‌آید. مثلاً آلوده شدن گندم انبار شده، باعث می‌شود عناصر اصلی و ویتامین‌های آرد از بین بروند و کیفیت گندم و آرد پایین بیاید. استفاده از جوش شیرین، عدم استفاده از مخمر و خمیر ترش، استفاده از نمک بیشتر از حد معمول برای پوشاندن کیفیت آردهای ضعیف، عدم رعایت شرایط مناسب فرآوری خمیر، توجه نکردن به درست شکل دادن به نان، عدم تخمیر نهایی خمیر و ابعاد نامناسب نان هم باعث می‌شود کیفیت نان پایین

بیاید. استفاده نکردن از دما و زمان پخت مطلوب، استفاده از شعله مستقیم مشعل‌های گازوئیلی در خیلی از نانوایی‌ها و استفاده نکردن از تنوره‌های مناسب موجب تلفات بیش از حد بخصوص در موقع مصرف می‌شود.

- آیا خود مردم هم باعث دورریز نان می‌شوند؟

بله. بسته‌بندی غیراصولی و نگهداری نان در شرایط نامناسب هم باعث دورریز نان می‌شود که متأسفانه به فرهنگ استفاده از نان برمی‌گردد. در موارد زیادی اگر مردم از نان درست نگهداری کنند، می‌توانند نان را مدت بیشتری نگه دارند و کمتر دور بریزند.

- نان یخ زده، داغ و تازه،

می‌گویند در ایجاد ضایعات نان، مردم 20 درصد، نانوایان 30 درصد و آرد مصرفی 50 درصد تأثیرگذارند. اگر دوست دارید به اندازه 20 درصد سهم خودتان، از دورریزی نان جلوگیری کنید، این توصیه‌ها به دردتان می‌خورد: هنگام خرید نان حتماً یک سفره پارچه‌ای یا پلاستیکی همراه داشته باشید.

نان را داخل روزنامه یا داخل کیسه نایلون سیاه بازبافتی نگذارید. نان را کنار مواد غذایی دیگر مثل گوشت و سبزی و ... نگذارید. چیدن نان‌های داغ روی هم، باعث کپک زودرس و فساد نان می‌شود. پس قبل از سرد شدن کامل نان‌ها، آنها را دسته نکنید. نان سرد شده را هم در پلاستیک در بسته بگذارید. خرید نان مازاد بر نیاز روزانه، یکی از علل افزایش ضایعات نان است. پس نان اضافی نخرید.

قرار دادن نان در یخچال، بیات شدن نان را تسریع می‌کند. در منزل یا شرایطی که بخواهیم مقدار زیادی نان را برای مدت بیشتر از یک روز تا چند ماه نگهداری کنیم، باید از روش خشک کردن یا انجماد استفاده کنیم. هرکدام از این روش‌ها بستگی به نوع نان و شرایط نگهداری دارد.

مثلاً برای نگهداری نان بربری نمی‌شود آن را خشک کرد، ولی با انجماد می‌توان کیفیت و تازگی آن را برای چند ماه حفظ کرد. درجه حرارت یخچال فقط از کپک زدن نان به مدت چند روز جلوگیری می‌کند ولی همان طور که گفتیم باعث بیات شدن آن می‌شود.

هربار به اندازه نیاز نان را از فریزر در بیاورید. اگر نیم ساعت قبل از کشیدن غذا، نان را از فریزر بیرون بیاورید نرم می‌شود. اگر وقت ندارید و می‌خواهید نان را به سرعت گرم کنید، آن را حدود 20 تا 30 ثانیه در ماکرو فر قرار دهید.

اگر تستر دارید، نان را در تستر گرم کنید و اگر نان تازه و گرم می‌خواهید و این وسایل را ندارید، می‌توانید یک ماهیتابه را روی اجاق گاز بگذارید تا کاملاً داغ شود و نان‌ها را در آن بگذارید و در آن را ببندید. اگر تعداد تکه‌ها زیاد است به مرور آنها را گرم کنید و قطعه‌های نان را روی هم نگذارید.

از خوردن نان سبوس دار در وعده‌های غذایی خود غافل نشوید؛ مصرف نان سبوس دار در هر وعده غذایی 30 تا 40 درصد خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و گوارشی را کاهش می‌دهد؛ خوردن نان سبوس دار مانع از جذب سریع قند و چربی در خون می‌شود؛ نان‌های تیره حاوی سبوس بیشتر ارزش غذایی بالاتری نسبت به نان‌های سفید و روشن دارند.

همشهری محله - 14