

## چه نانی بخوریم؟

آیا همه نان‌های حجیم صنعتی‌اند؟ آیا به این نان‌ها جوش شیرین می‌زنند؟ ارزش تغذیه‌ای نان‌های حجیم با کدامیک از نان‌های مسطح بربری، لواش، تافتون و سنگک برابری می‌کند؟



آیا همه نان‌های حجیم صنعتی‌اند؟ آیا به این نان‌ها جوش شیرین می‌زنند؟ ارزش تغذیه‌ای نان‌های حجیم با کدامیک از نان‌های مسطح بربری، لواش، تافتون و سنگک برابری می‌کند؟ مغز خمیری نان‌های حجیم را بخوریم یا نخوریم؟ آیا می‌توان روزانه نان‌های حجیم سبوس‌دار را جایگزین نان سنگک کرد؟ چگونه می‌توان فهمید که نان جو واقعا از آرد جو تهیه شده یا ترکیبی از آرد و رنگ است؟ این‌که می‌گویند آرد گندم را با مواد شیمیایی سفید می‌کنند، صحت دارد؟ اینها از جمله سوالاتی است که اغلب خانواده‌ها حماء، دانست، ناسخ آنما هستند.

بر همین اساس سراغ دکتر محمدحسین عزیزی، متخصص علوم و صنایع غذایی و عضو هیات علمی دانشگاه تربیت مدرس رفتیم تا به پاسخ پرسش‌هایمان برسیم.

دکتر عزیزی در گفت‌وگو با جام‌جم با اشاره به این‌که شکل، حجم و ظاهر نان نشان‌دهنده صنعتی یا سنتی بودن آن نیست بیان می‌کند: نان‌های حجیم، نیمه‌حجیم و مسطح، هم می‌تواند صنعتی و در کارخانه تولید شود و هم می‌تواند سنتی پز باشد، اما اگر این نان‌ها در حجم زیاد تولید شود و دخالت دست در آن کمتر و در مقابل برای عمل‌آوری خمیر و پخت نان بیشتر از ماشین آلات استفاده شود، آن وقت است که به آن محصول، نان صنعتی گفته می‌شود.

به گفته دکتر عزیزی فرآورده‌های آردی ناوایی‌های فانتزی از جمله انواع نان شیرمال، قندی، پیراشکی‌های شکری و کرمدار، نان‌های باکت، همبرگری و... در گروه نان‌های صنعتی دسته‌بندی نمی‌شوند و اغلب به این نان‌ها، محصولات مغازه‌ای یا کارگاهی گفته می‌شود.

### به نان‌های حجیم جوش شیرین نمی‌زنند

مواد افزوده شده به نان‌های حجیم و نیمه حجیم در مقایسه با نان‌های مسطح بیشتر و متنوع‌تر است. این را دکتر عزیزی می‌گوید و می‌افزاید: نان‌های مسطح همچون لواش، بربری، سنگک و تافتون از فرمول ساده آب، آرد، نمک و مخمر (خمیر مایه) تهیه می‌شوند، اما در نان‌های حجیم علاوه بر مواد گفته شده از روغن، شکر، شیرخشک، بهبوددهنده، مواد نگهدارنده و برخی از افزودنی‌های دیگر هم استفاده می‌شود.

ولی یکی از دلایلی که اغلب خانواده‌ها مصرف نان‌های مسطح را به نان‌های حجیم ترجیح می‌دهند آن است که بر این باورند به نان‌های حجیم برای اسفنجی شدن جوش شیرین می‌افزایند.

این متخصص صنایع غذایی در این باره می‌گوید: استفاده از جوش شیرین در نان‌های حجیم و نیمه حجیم برخلاف نان‌های مسطح امکان‌پذیر نیست؛ چرا که جوش شیرین نمی‌تواند بافت داخل این نان‌ها را به اندازه مورد نیاز اسفنجی و حجیم کند. در نتیجه به دلیل آن‌که در تهیه نان‌های حجیم، تخمیر باید به خوبی و در مدت زمان معینی انجام شود از مخمر یا همان خمیر مایه صنعتی استفاده می‌شود که نه تنها باعث افزایش میزان ویتامین‌های گروه B و برخی املاح آرد گندم می‌شود، بلکه می‌تواند باعث تقویت خمیر و تردی و خوشمزگی و عطر و طعم مطبوع نان شود.

دکتر عزیزی با اشاره به این‌که فرهای صنعتی از لحاظ نوع سوخت و تماس نان با حرارت و دود حاصل از سوخت با تنورهای سنتی فرق چندانی ندارد، می‌گوید: هم‌اکنون سوخت اغلب فرها و تنورها گاز است که در مقایسه با گازوئیل و مازوت کمترین میزان آلاینده‌ها را دارند.

### نان حجیم پرازش‌تر است یا مسطح؟

بیشتر مردم بر این باورند که نان‌های مسطح در مقایسه با انواع نان‌های حجیم و کارخانه‌ای ارزش تغذیه‌ای بیشتری دارند، اما دکتر عزیزی نظر دیگری دارد.

او با اشاره به این‌که نان‌های حجیم و مسطح از نظر ارزش تغذیه‌ای فرق چندانی با هم ندارند، می‌گوید: نان‌های حجیم همچون انواع نان‌های بربری، لواش، تافتون و حتی سنگک از آرد ستاره یا نول یا از ترکیب این دو آرد که کمترین میزان سبوس را دارند، تهیه می‌شوند و حتی می‌توان گفت که چون در فرمول نان‌های حجیم از ترکیباتی چون شیرخشک و روغن و برخی از انواع آنزیم‌های بهبوددهنده خمیر استفاده می‌شود در مقایسه با نان‌های مسطح امروزی ریزمغذی‌های بیشتر و میزان پروتئین بالاتری دارند.

او درباره این پرسش که آیا می‌شود نان‌های حجیم سبوس‌دار را جایگزین نان سنگک کرد، می‌گوید: نان‌های سنگک امروزی بر خلاف گذشته سبوس چندانی ندارد و براحتی هم می‌توان این موضوع را متوجه شد. اگر دقت کرده باشید سطح بیرونی اغلب نان‌های سنگک سفید رنگ است و اگر هم سطح تیره‌ای داشته باشند، اما بافت داخل نان سفید باشد نشان‌دهنده آن است که نان سنگک را از آرد سفید نول یا ستاره تهیه کرده‌اند و در نتیجه این نان همچون سایر نان‌های مسطح بربری، لواش و تافتون از

نظر دارا بودن سبوس و ریزمغذی‌ها تفاوت چندانی ندارد. پس بهتر آن است که انواعی از نان‌های حجیم یا نیمه‌حجیمی را که ذرات ریز سبوس بر سطح و داخل بافت نان نمایان است را جایگزین نان‌های مسطح امروزی کنیم. البته به گفته این متخصص این نان‌ها هم در صورتی ارزش تغذیه‌ای چشمگیر و خاصیت رژیمی و ملینی دارد که میزان سبوس به کار رفته در آن با نیاز بدن برابر باشد.

این استاد دانشگاه توصیه می‌کند خانواده‌ها می‌توانند سبوس گندم را تهیه و از نانوا بخواهند که به صورت سفارشی به نان سنگگ یا بربری مورد نیازشان بیفزاید. در این صورت این نان حاوی فیبر و خواص تغذیه‌ای بالایی است و برای افراد دچار یبوست و مبتلایان به دیابت مناسب است و می‌تواند پیشگیری‌کننده از بسیاری از بیماری‌ها از قبیل چاقی، دیابت، فشارخون، بیماری‌های قلبی و سرطان باشد.

### مغز خمیری نان را هم بخورید

اغلب افراد مغز نان‌های حجیم همچون انواع نان باگت، همبرگر و انواعی از نان‌های لقمه‌ای را جدا می‌کنند و می‌گویند این قسمت نان خام است و ارزش تغذیه‌ای ندارد.

در صورتی که دکتر عزیزی مغز نان را مغذی‌ترین قسمت نان می‌داند و می‌گوید: اغلب خانواده‌ها به دلیل آن‌که بیشتر از نان‌های مسطح و کمتر از نان حجیم استفاده می‌کنند بر این باورند که نان باید برشته و ترد باشد و اگر حاوی خمیر باشد از روی عادت خمیر آن را جدا می‌کنند. در حالی که مغز این نان‌ها گرچه برشته‌گی سطح نان را ندارد، اما به دلیل آن‌که در فرآیندهای حرارتی به خوبی پخته می‌شود هرگز موجب مشکلات گوارشی نمی‌شود و حتی از سطح نان که در مجاورت حرارت مستقیم بوده و برخی ریزمغذی‌هایش دستخوش تغییراتی قرار گرفته، ارزش تغذیه‌ای بیشتری دارد. این متخصص صنایع غذایی تصریح می‌کند اگر نان‌های حجیم به خوبی مغزپخت نشوند طی مدت کوتاهی کپک‌زده و غیرقابل مصرف می‌شوند.

### آیا به آرد گندم، سفیدکننده می‌زنند؟

معمولاً در برخی کارخانجات، آرد را با قرص یا گاز کلر سفید می‌کنند تا هم کیفیت رنگ آرد بهتر شود و هم تحمل خمیر برای عمل‌آوری بالا رود. این را دکتر عزیزی می‌گوید و در رابطه با این پرسش که مواد افزودنی و نگهدارنده موجود در نان‌های حجیم تا چه میزان برای سلامت مخاطره‌آمیزند، بیان می‌کند: در خمیر نان‌های حجیم از ترکیباتی همچون مواد ضدکپک، ضدبیاتی، بهبوددهنده و نگهدارنده استفاده می‌شود. این نان‌ها اگرچه در مقایسه با نان‌های سنتی حاوی افزودنی‌های بیشتری هستند، اما اگر از انواع صنعتی و بسته‌بندی شده این نان‌ها که دارای تاریخ مصرف و مجوز بهداشت هستند، استفاده شود، زیان خاصی برای سلامت نخواهند داشت؛ زیرا این مواد تحت نظارت مستمر مسئولان فنی به میزان مجاز و استاندارد به محصول اضافه می‌شود، ضمن آن‌که این مواد در گروه افزودنی‌های تأیید شده بین‌المللی بوده و در اغلب کشورهای اروپایی و آمریکایی کاربرد زیادی دارند.

### هر نانی، نان جو نیست

نان‌های حجیم و نرم، اما سیاه‌رنگی که با نام نان جو به فروش می‌رسد واقعاً حاوی آرد جو است یا این نان‌ها را با عصاره مالت و مواد رنگی سیاه می‌کنند؟ دکتر عزیزی با اشاره به این‌که نان‌های جو چند دسته‌اند و هر کدام با درصد‌های مختلف آرد جو تهیه می‌شوند، می‌گوید: این نان‌ها می‌توانند با 20 تا 100 درصد آرد جو تهیه شوند. بیشتر نان‌های موجود در بازار حاوی 20 درصد آرد جو و 80 درصد مابقی آن از آرد گندم تهیه شده است. این نان‌ها اغلب با عصاره مالت قهوه‌ای روشن و با رنگ روغن، سیاه یا قهوه‌ای بسیار تیره شده که این رنگ نشان‌دهنده میزان سبوس یا میزان استفاده از آرد جو در محصول نیست. اما یک فرد دیابتی یا فردی که می‌خواهد نانی با درصد بالای جو مصرف کند باید به دنبال چه ویژگی‌هایی در محصول باشد؟ به گفته این متخصص چون آرد جو قابلیت عمل‌آوری و حجیم شدن ندارد، اگر نانی قهوه‌ای با بافت سفت، سخت، خشبی و مزه‌ای تلخ یافتید مطمئن باشید که آن نان، نان جوی واقعی و تهیه شده از 80 تا 100 درصد آرد جوست. (فاخره بهبهانی - گروه سلامت)