

یک لقمه سلامتی

راهنمایی برای انتخاب، مصرف و نگهداری نان

۴ نوع آرد مصرفی در کشور

در کشور ما چهار نوع آرد مصرفی می شود:

آرد ۷ درصد (یعنی ۷ درصد سیبوس گیری شده است) که از نظر وزارت بازرگانی به عنوان آرد سیبوس دار و کامل تلقی می شود و از حدود ۱۰۰ سال پیش متعلق به نان سنگک بوده است.

۷ درصد



آرد ۱۲ درصد که مخصوص نان های تافتون و لواش است.

۱۲ درصد



آرد ۱۸ درصد که سفید تر و مخصوص نان های بربری و فانتزی است. در بعضی شهرها مانند تهران برای نان لواش هم از آن استفاده می شود.

۱۸ درصد



آرد نول که بیش از **۲۰ درصد** سیبوس گیری می شود و سفید و سفید تر شده است و ویژه کیک و شیرینی و ماکارونی است.

۲۰ درصد



چطور بهترین نان را انتخاب کنیم؟

اگر انتخابتان نان صنعتی است بهتر است نانی را انتخاب کنید که دارای مواد افزودنی طبیعی و بدون قندهای اضافه باشد. برخی نان ها ممکن است حاوی نگهدارنده ها و مواد شیمیایی باشند که مصرف آن ها توصیه نمی شود. خواندن برچسب های روی بسته بندی نان می تواند در انتخاب بهتر به شما کمک کند. اما اگر نان سنتی را می پسندید، دقت کنید فاکتورهای زیر را داشته باشد:

- نان سیبوس داری که از آرد کامل تهیه شده باشد.
- کم نمک باشد.
- زمان پختش کمتر از یک دقیقه نباشد.
- زمان خواب خمیرش کمتر از یک ساعت نباشد.
- برای تهیه خمیر از مخمر و خمیر ترش به جای جوش شیرین استفاده شود.
- نازک نباشد.
- باشعله مستقیم پخته نشده باشد.
- بافت آن لاستیکی نباشد و به راحتی جویده شود.
- عطر، طعم، بو و مزه خوب نان از آن استشمام شود.
- نظافت فردی و بهداشت محیط حین کار خوب رعایت شده باشد.



چطور از دورریز نان جلوگیری کنیم؟

برآورد مصرف، قبل از خرید، نیازهای خانواده را بررسی کنید. معمولاً می توانید با درج آمار مصرف روزانه نان، به بهترین اندازه برای خرید دست یابید. استفاده مجدد: نان های خشک شده را می توانید برای تهیه انواع غذاهای دیگر استفاده کنید. سوپ، ته دیگ یا کروتینی (نوعی پیش خوراک محبوب ایتالیایی شامل برش های کوچک نان برشته با مقدار کمی سبزیجات یا گوشت و روغن زیتون) پیشنهاد های جذابی به نظر می رسند.



سیبوس چیست؟

سیبوس گندم یکی از سه لایه مغزگندم (بیرونی ترین و سخت ترین لایه) است که در طول فرایند آسیاب از بین می رود در حالی که سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر است.



چه کسانی نباید سیبوس مصرف کنند؟

سیبوس برای افراد مبتلا به عدم تحمل گلوتن یا فروکتان نامناسب است و محتوای اسید فیتیک آن ممکن است جذب برخی مواد معدنی را مهار کند.



نحوه نگهداری نان

دمای اتاق:

بهتر است آن را در یک کیسه پارچه ای یا یک ظرف مناسب قرار دهید تا از خشک شدن آن جلوگیری شود. نان نباید در معرض نور مستقیم خورشید باشد.

فریز کردن:

اگر نان بیشتری خریده اید و نمی توانید آن را در مدت کوتاهی مصرف کنید، فریز کردن یک راه حل عالی است. هنگام نیاز تنها کافی است نان ها را از فریزر خارج کرده و بگذارید تا در دمای اتاق یا در مایکروویو نرم شوند.

عدم استفاده از یخچال:

نگهداری نان در یخچال توصیه نمی شود، زیرا ما باعث می شود نان سریع تر خشک شود و طعم خود را از دست بدهد.



فریز کردن نان، میزان قند آن را کاهش می دهد؟

هنگامی که نان منجمد می شود طی فرایندی نشاسته آن به نوعی نشاسته تبدیل می شود که به آن نشاسته مقاوم می گویند. نشاسته مقاوم برخلاف نشاسته معمولی در روده کوچک به طور کامل هضم نمی شود و به همین دلیل تأثیر کمتری بر افزایش قند خون دارد. همچنین مطالعات نشان داده اند منجمد کردن و سپس یخ زدایی نان سفید می تواند شاخص گلیسمی آن را به طور قابل توجهی کاهش دهد.

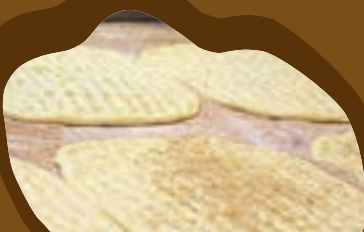
الهام ظریفیان | پل الوار شاعر فرانسوی در یکی از معروف ترین اشعارش می گوید: «تورا به خاطر عطر نان گرم.... تورا برای دوست داشتن، دوست می دارم». در یک صبح زیبای بهاری، وقتی نخستین پرتوهای آفتاب به آرامی نور را در دل کوچه می پاشد، بوی تازه نانی که در ناوایی محله پخته شده است، هر مشامی را می تواند سرمست کند. این طور نیست؟

نان نه تنها از اصلی ترین و محبوب ترین مواد غذایی در بسیاری از فرهنگ ها است، بلکه نمادی از میزبانی و فراوانی نیز به شمار می رود. در سفره های ایرانی نیز از صبحانه تا شام، نان یکی از اجزای جدایی ناپذیر است. مصرف سرانه نان در ایران بالاست و کشورمان از نظر انواع نان، یکی از متنوع ترین کشورهاست. تافتون، لواش، سنگک، بربری و نان خراسانی از معروف ترین هایشان هستند. شاید همین تنوع است که گاه انتخاب بهترین گزینه را به چالشی بزرگ برای خانواده ها تبدیل می کند. نان سفید بهتر است یا نان سیبوس دار؟ فریز کردن نان به ارزش غذایی آن آسیب می زند یا باعث کاهش قند آن می شود؟ بهترین روش نگهداری نان چیست؟ در این مطلب قرار است به تعدادی از این سؤالات پاسخ دهیم. به راهکارهایی بپردازیم که هوشمندانه به شما کمک می کنند نانی سالم و باکیفیت را انتخاب کنید. نحوه نگهداری آن را به درستی بیاموزید و از هدر رفتن نان جلوگیری کنید.



چرا نان سیبوس دار بهتر است؟

نان های سیبوس دار به دلیل محتوای فیبر بالا، شاخص گلیسمی (GI) پایینی دارند و معمولاً قند خون را به آرامی افزایش می دهند. شاخص گلیسمی معیاری است که نشان می دهد یک ماده غذایی با چه سرعتی قند خون را افزایش می دهد. بنابراین سیبوس در بهبود سلامت دستگاه گوارش، پیشگیری از سرطان، تقویت و بهبود عملکرد قلب بسیار مفید است. البته این به معنای آن نیست که می توانید هر مقداری از نان سیبوس دار را بخورید. مصرف بیش از حد هر نوع نانی، حتی نان سیبوس دار می تواند بر قند خون تأثیر بگذارد.



نان با سرریز سیبوس؟

اگر سیبوس این قدر برای سلامتی مفید است، پس چطور است نانمان را با سرریز سیبوس استفاده کنیم، مثلاً قبل از اینکه خمیر را توی تنور بفرستیم یک مشت سیبوس برای محکم کاری روی آن بپاشیم؟ اگر قصد دارید عمرتان را کوتاه کنید و بیماری و سرطان را به جان بخرید، قطعاً این راه بسیار خوبی است! دو خطر مهم سرریز اضافه آن عبارت اند از:

تولید اسید فیتیک:

سیبوس مصرفی حاوی ماده ای به نام فیتاز است که در صورت عدم تخمیر مناسب خمیر نان، تبدیل به اسید فیتیک می شود. اسید فیتیک به عنوان یک عامل ضد تغذیه ای می تواند جذب مواد معدنی مهمی مانند آهن، کلسیم، روی و منیزیم را در بدنتان کاهش دهد. وقتی سیبوس به صورت جداگانه و در لحظه آخر قبل از رفتن داخل تنور روی خمیر پاشیده می شود، فرصت تخمیر پیدا نمی کند.

تولید ماده سرطان زای آکریلامید:

ناشی از سوختن سیبوس های پاشیده شده روی نان



نان کامل چیست؟

نانی کامل است که گندم آن کمترین سیبوس گیری یعنی حدود ۵ درصد را دارد و تمام املاح موجود در پوسته گندم نیز همراه مغز آن آرد می شود. نان هایی که از آرد کامل تهیه می شوند، مانند نان سنگک و نان چاودار می توانند گزینه های بهتری برای سلامتی باشند. اما متأسفانه این روزها بیشتر نان ها با آرد مخصوص به خودشان پخت نمی شوند. به همین ترتیب سنگک های سفیدی که ممکن است به نظرتان خیلی باکیفیت باشند، با آرد نول و آرد کیک پخته می شوند. پس این بار که خواستید نان سیبوس دار تهیه کنید، شاید بهتر باشد از ناوادر مورد رصد آردش سؤال کنید.



از میزهای بیرون نانوائی استفاده نکنید

نان داغی که از ناواناتحولیل می گیرید را روی میزهای توری در فضای باز و بیرون نانوائی خنک می کنید؟ اگر بله، بهتر است بدانید این توری ها منبعی عالی از آلودگی های میکروبی و ویروسی مختلف ناشی از گرد و غبار، مو، فضله، بزاق و سایر ترشحات حیواناتی مانند موش، گربه، سگ و پرندگان هستند. فریز کردن نیز میکروب های موجود در نان را از بین نمی برد. بنابراین اگر در یک نانوائی چنین میزهایی را دیدید از آن ها استفاده نکنید و با شماره تلفن ۱۹۰ وزارت بهداشت تماس بگیرید. ضمانتها را به اطمینان از اینکه نان فاقد آلودگی است حرارت دادن مجدد آن در منزل قبل از مصرف است.