

نان‌ها ویتا مینی می‌شوند



کارشناس اداره کل نظارت بر مواد خوراکی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو گفت: در صورتیکه هنگام تهیه نان عمل تخمیر صورت پذیرد ارزشهای تغذیه ای سبوس از جمله فیبر دریافتی، ویتامین‌ها و املاح قابل استفاده است زیرا املاح و ویتامین در لایه بیرونی گندم است.

به گزارش سلامت خبرگزاری تسنیم، زهره پوراحمد - کارشناس اداره کل نظارت بر مواد خوراکی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو اظهار داشت: گندم چندین قسمت دارد که سبوس لایه بیرونی گندم است و لایه درونی آن آندوسپرم است و قسمت عمده آندوسپرم پروتئین و کربوهیدرات است. قسمت عمده پوسته و سبوس فیبر نامحلول در آب است. املاح و ویتامین عمدتاً در لایه بیرونی گندم است.

وی افزود: سبوس گیری به معنای خارج نمودن قسمتی از پوسته گندم است که در کارخانجات آرد سازی درصدهای مختلفی دارد.

پوراحمد اظهار داشت: سبوس گیری از ۷ درصد تا ۲۵ درصد ممکن است انجام شود. آرد با استحصال ۷۵ درصد (۲۵ درصد سبوس گیری شده است) آرد سفیدی است که بیشتر مصارف قنادی و صنعتی دارد. همچنین ۱۳ تا ۱۸ درصد سبوس گیری مربوط به آردهایی است که معمولاً کاربرد نان تافتون، بربری و لواش دارند. آردهای متوسط از رنگ تیرگی و روشنی هستند که معمولاً آرد تافتون، بربری و لواش هستند.

وی عنوان کرد: آرد با درصد سبوس گیری ۷ درصد حاصله جهت مصرف نان سنگک است.

کارشناس اداره کل نظارت بر مواد خوراکی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو در ادامه به " ایفدانا " گفت: در صورتیکه هنگام تهیه نان عمل تخمیر صورت پذیرد ارزشهای تغذیه ای سبوس از جمله فیبر دریافتی، ویتامینها و املاح قابل استفاده است. در غیر این صورت اسید فیتیک موجود در سبوس مانع جذب برخی املاح مثل آهن و روی میشود. از فواید فیبر دریافتی بهبود عملکرد دستگاه گوارش است.

پوراحمد ادامه داد: مقداری از فلزات سنگین آلاینده و سموم در لایه های اولیه سبوس گندم وجود دارد که با سبوس گیری اولیه (کمتر از ۷ درصد) بخشی از آن گرفته میشود.

وی در پایان خاطرنشان کرد: هزار و ۳۰۰ پروانه ساخت برای انواع آرد توسط وزارت بهداشت تا به امروز صادر شده است