نان سبوس دار یا سبوس مال!؟/ سلامتی مردم در گرو سود بیشتر



پزشکان بر مصرف نان سبوس دار تاکید دارند، اما به گفته کارشناسان این حوزه در نانوایی های تهران و برخی شهرستان ها آرد سبوس دار وجود ندارد و برخی نانوایی ها نان را سبوس مال می کنند که این کار نه تنها برای سلامتی مناسب نیست بلکه دارای ضررهای متعددی نیز است؛ حال سوال اینجاست آیا منافع جداسازی مواد مغذی از گندم مهمتر از سلامتی مردم است؟

به گزارش حامدشایگان خبرنگار خبرگزای موج، حسین یزدجردی رئیس هیئت مدیره صنایع آرد کشور به تازگی در مصاحبه ای گفت: «سبوسی که در نانوایی استفاده می شود خوراک دام است و برای بدن انسان ضرر دارد.» این در حالی است که پزشکان بر مصرف نان سبوس دار تاکید دارند. اما مشکل کجاست؟ در حال حاضر سبوس چند نوع است و هر یک از آن ها در فرایندهای متفاوت آسیاب بدست می آیند، به طوری که در پوست گیری سطحی، سبوس مخصوص خوراک دام بدست می آید و زبر است، سبوس مخصوص نان نیز از همان کارخانه ها تولید می شود، اما باید پس از چند بار جداسازی پوست، به دست آید.

هرچند قیمت انواع سبوس چندان متفاوت نیست، اما همین اختلاف جزئی قیمت دلیل استفاده برخی نانوایی ها از سبوس غیرمرغوب است. البته برخی از مصرف کننده ها به دلیل توصیه پزشک به خرید این نوع نان

روی می آورند و از آنجایی که به ازای هر نان ۵۰۰ تومان بیشتر می پردازند به استفاده از سبوس زیادتر در نان تاکید دارند و نانوایی ها نیز برای نشان دادن تفاوت این نوع نان با نان سفید، سبوس اولیه را روی خمیر می پاشند و از آنجایی که فوری در تنور قرار می گیرد زمانی برای تخمیر آن وجود ندارد، در زمان مصرف نه تنها مانع جذب املاح داخل آرد می شود، به بدن نیز آسیب می رساند.

همچنین با توجه به اینکه ظاهر نان سفید مطلوب تر است و مشتریان به دنبال خرید نان به ظاهر با کیفیت هستند، سراغ نانوایی های می روند که نان سفید طبخ می کنند، این در حالی است که این نوع نان در ظاهر با کیفیت تر است اما در واقعیت اینگونه نیست و به دلیل اینکه ترکیبات اصلی گندم از آرد جدا شده، خاصیت چندانی ندارد. از طرف دیگر همین استقبال مشتریان باعث شده، نانوایی ها با وجود اینکه هر کیسه آرد سفید ۵ هزار گرانتر از آرد سبوس دار است، از آرد سفید استفاده کنند. به عبارت دیگر هر کیسه ۴۰ کیلویی آرد سفید برای نانوایی ها در تهران به قیمت ۵۵ تا ۶۰ هزار تومان تمام می شود و توزیع آرد سبوس دار با قیمتی بین ۵۰ تا ۵۵ هزار تومان انجام می شود از نظر قیمتی نان سبوس دار برای نانوایی ها به صرفه تر است، اما تمایل مردم به نان سفید مانع از طبخ نان سبوس دار شده است، هرچند امروزه آرد سبوس داری در تهران موجود نیست و سنگکی ها که روزی مردم از آن به عنوان نان سبوس دار یاد می کردند، بیشتر از آرد قنادی استفاده می کنند تا شاید با رنگ و لعاب مشتری بیشتری جذب کنند.

افزایش کیفیت نان با حذف دخالت دولت

قاسمعلی عزیزی متخصص فرآورده های خمیری و رشته ای در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری موج درباره اینکه «آیا اضافه کردن سبوس دستی به نان مضر است یا خیر؟» گفت: سبوسی که با خود گندم آرد شده باشد، برای بدن مفید است. به عبارت دیگر وقتی گندم شسته و بوجاری شد، باید به گونه ای آسیاب شود که سبوس از آرد گندم جدا نشود، در این حالت خواص زیادی برای بدن دارد، اما در حال حاضر این اتفاق نمی افتد و جوانه، سبوس، گلوتن از آرد جدا می شود و آردی که به نانوایی ها داده می شود فاقد این سه ماده است و به نوعی تفاله گندم را به نانوایی می دهند.

عضو اتحادیه نانوایی شهر ری با اشاره به اینکه چند مرحله سبوس از

آرد جدا می شود، افزود: سبوس اولیه که از گندم گرفته می شود، خیلی سطحی بوده و از آنجایی که گرد و غبار داخل گندم نیز با آن مخلوط می شود برای دام استفاده می شود، هرچند اگر همان سبوس نیز اگر آلودگی داشته باشد، نباید به دام بدهند.

او درباره چگونگی اضافه شدن جداگانه سبوس به نان در نانوایی ها گفت: نخست باید توجه داشت که پخت هر یک از انواع نان متفاوت است و چگونگی اضافه شدن سبوس نیز بر مبنای همان فرایند است، با این حال به طور کلی برای اضافه کردن سبوس باید آن را تخمیر کرد، یعنی ۱۵ دقیقه در داخل آب خیس بخورد و بعد به نان اضافه شود، استفاده از سبوس با این روش برای بدن مفید است.

عزیزی با تاکید بر اینکه اتحادیه های نانوایی در انتخاب آرد نقشی ندارد، اظهار کرد: دولت در این بخش تصمیم گیرنده است و اگر دولت دست از دخالت در صنف آرد و نان بردارد، کیفیت نان بالا می رود. در واقع دولت اگر به دنبال حمایت از مردم است، همین یارانه ای که به آرد می دهد را مستقیم به مردم بدهد در این شرایط مردم قدرت انتخاب پیدا می کنند و نان با کیفیت تر می خرند. البته این مسئله به نفع نانوایی ها نیز هست، زیرا آنها نیز از بهترین آرد برای تولید نان استفاده می کنند و این صنعت رقابت پذیر خواهد شد.

این عضو اتحادیه نانوایی شهر ری با تاکید بر اینکه بسیاری از افرادی که در صنعت نان دخالت می کنند، منافعی دارند افزود: امروز آردی که به نانوایی ها داده می شود، در واقع به آن ها تحمیل می شود. به عبارت دیگر از زمانی که گندم تولید می شود و بعد دست به دست بین دلال ها می چرخد، تا اینکه به سیلودار و نانوایی برسد، منافعی را برای افراد مختلفی به همراه دارد. از طرف دیگر امروز نانوایی تنها یک متولی مشخص ندارد، بلکه وزارت صنعت، معدن و تجارت، اتاق اصناف، وزارت جهاد کشاورزی، تعزیرات و … متولی هستند و همین مسئله مشکلاتی را برای کیفیت نان و … به وجود آورده است، زیرا اگر امروز چند نوع نان مختلف را جلوی این مدیران بگذارید، نمی دانند از چه نوع آردی استفاده شده است.

مردم نان سبوس دار می خواهند، نه

سبوس مال

نایب رییس انجمن علوم و فنون غلات اصفهان در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری موج با اعلام اینکه پیش از این نیز رییس سازمان غله کشور گفته بود مردم نان سبوس دار نخورند، گفت: باید توجه داشت که نانوایی های که روی شیشه نانوایی می نویسند «نان سبوس دار موجود است»، نان را سبوس مال می کنند و آرد آنها سبوس دار نیست. در واقع امروز در تهران آرد ۷ درصد و ۱۲ درصد که سبوس دار محسوب می شود، وجود ندارد و مسئول قله باید درباره دلیل آن پاسخگویی باشد، زیرا از یک طرف دیگر پزشکان تاکید می کنند که مردم نان سبوس دار بخورند، از طرف دیگر نانوا متهم به سبوس مال کردن چانه نان شده و باید جلوی ادامه این روند گرفته شود.

محمدرضا خواجه با تشریح انواع آرد در کشور افزود: در حال حاضر یکی از انواع آن، آرد ۷ درصد است که به از هر ۱۰۰ کیلو گندم ۷ درصد غلاف اولیه یا پوست آن گرفته می شود و از نظر سازمان غله کشور سبوس دار محسوب می شود. این نوع آرد مخصوص نان سنگک است که امروز هیچکدام از نانوایی ها از این آرد استفاده نمی کنند، زیرا از ترس فرار مشتری به سمت پخت نان سفید رفته اند که منبع نشاسته و منشا چاقی و سکته است. دومین نوع، آرد ۱۲ درصد است که مخصوص پخت نان تفتان، تنوری و ماشینی است و سومین نوع آرد ۱۸ درصد است که بنام علمی ستاره معروف است و مخصوص پخت نان بربری و فانتزی است و چهارمین نوع آرد که بیش از ۲۰ درصد سبوس گیری می شود، مخصوص قنادی ها بوده و اسم علمی آن نول است که در حال حاضر ۹۰ درصد سنگکی ها از این نوع آرد استفاده می شود.

خواجه که کارشناس وزارت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و همکار سازمان بهداشت جهانی در اجرای پروژه غذای سالم در ایران است درباره دلایل استفاده از آرد سفید در نانوایی ها گفت: آرد سبوس ارزانتر از آرد سفید است، اما نانوایی ها برای اینکه مشتری بیشتری جذب کنند از آرد نول استفاده می کنند. هرچند از قدیم مردم سنگک را به عنوان نان سبوس دار می دانستند و نانی که امروز به نام نان سبوس معروف است، در واقع نان سبوس مال بود که تزریق مصنوعی سبوس به خمیر است و اشکال دارد، زیرا سبوس حاوی ماده ای به نام اسیدستیک(عامل مزاحم آزادسازی املاح گندم) است که با اضافه کردن به خمیر، فرصت تخمیر پیدا نمی کند و از آنجایی که این ماده مزاحم جذب املاح مورد نیاز بدن می شود، استفاده از آن در خمیر

اشکال دارد، اما اگر نانوایی از آرد سبوس دار ۷ درصد یا ۱۲ درصد استفاده کند و یک ساعت به خمیر استراحت دهد، ماده ای در شکم خمیر به نام آنزیم فیتاز ترشح می شود و باعث تخریب اسیدسیتیک شده و املاح گندم آزاد می گردد.

افزایش رقابت منفی بین نانوایان

مسئول کمیته آموزش نانوایان استان اصفهان با تاکید بر اینکه علت استفاده از آرد سفید و گرایش نانوایی ها به این آرد به تصمیم های دولت مربوط می شود گفت: در واقع تصمیم دولت برای حذف فاصله ای نانوایی ها نوعی رقابت منفی بین آن ها ایجاد کرد. به عبارت دیگر پیش تر دو نانوایی باید حداقل ۵۰۰ متر با یکدیگر فاصله می داشتند و امروز این محدویت برداشته شده و رقابت بین نانوایی ها برای جذب مشتری زیاد شده است. از سوی دیگر اعطای مجوز بی رویه برای راه اندازی نانوایی ها به این مسئله دامن زده است.

خواجه با انتقاد جریان سازی آسیاب داران برای افزایش استفاده نانوایی ها از آرد سفید افزود:آسیاب داران به این دلیل از آرد سفید حمایت می کند که افزایش استفاده از آن باعث می شود آن ها سبوس بیشتری بفروشند. همچنین در فرایند آسیاب به دلیل اینکه آب بیشتری به آرد اضافه می کند، آرد سنگین تر می شود و از طرف دیگر به دلیل انجام چند فرایند آرد سفید را گرانتر می فروشند.

او با اشاره اینکه یکی از معاون وزیر جهاد کشاورزی می گفت ۱۳ گرم از آرد نانوایی ها در تهران را به عنوان نمونه تست کردیم و یک درصد هم سبوس نداشت گفت: سالانه یک و نیم میلیون تن سبوس به عنوان خوراک دام فروخته می شود، زیرا مردم به دنبال مصرف نان سفید هستند، به عبارت دیگر مردم سلامتی را فدای سلیقه کرده اند.

خواجه با تاکید بر اینکه طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی و مرکز تحقیقات قلب و عروق دانشگاه اصفهان هر فرد روزانه باید ۳۰ گرم فیبر مصرف کند گفت: از این ۳۰ گرم نیاز روزانه به فیبر باید ۱۵ گرم آن از طریق خوردن نان و بقیه از طریق حبوبات، سبزیجات و … تامین شود، با این حال در نانوایی های تهران آرد سبوس دار پیدا نمی شود و امروز مردم با کمبود فیبر مواجه هستند و این تضاد مشکل ساز است. به عبارت دیگر شعار امروز بهداشت جهانی این است که نان باید فیبردار و کم نمک باشد، اما آقای سیف معاون وزیر جهاد کشاورزی می گوید:«سبوس حتی اگر سبوس خوراکی و مورد استفاده برای

مصرف انسانی باشد چندان خاصیتی به غیر از فیبر که به گوارش انسان کمک می‌کند، ندارد و این ماده خوراکی برای مناطقی است که مردم چندان میوه مصرف نمی‌کنند نه ایرانی‌ها که با میوه سیر می‌شوند.»