

ابهام در سلامت نان‌های سنتی



نان به عنوان قوت غالب سفره ایرانی‌ها تلقی می‌شود و در این بین و به دنبال تغییر سبک زندگی، کیفیت سلامت نان‌های سنتی، با اما و اگرهایی همراه شده است.

به گزارش آگروفود نیوز، سرانه مصرف نان در کشور ۱۷۰ کیلوگرم است و همین موضوع باعث شده ایران جزو ۵ کشور اول مصرف‌کننده نان در دنیا قرار بگیرد. با توجه به اینکه بیشترین قوت غالب ایرانی‌ها را نان‌های سنتی تشکیل می‌دهد، توجه به «نان سالم»، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این در حالی است که سلامت نان‌های سنتی در سال‌های اخیر، با توجه به استفاده از برخی افزودنی‌ها، با اما و اگرهایی همراه شده است. استفاده از جوش شیرین، حرارت مستقیم آتش، افزودن بیش از اندازه نمک به نان و... از جمله مشکلات نان‌های سنتی است.

اهمیت نان‌های سبوس‌دار

حفظ استحکام و سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها، درمان یبوست، رفع چاقی، پیشگیری از بروز سرطان روده و بیماری‌های قلبی عروقی از خواص نان سبوس‌دار است. نتایج تحقیقات پژوهشگران نشان داده، از ۴۴ ماده مورد نیاز بدن ۴۰ مورد آن در نان کامل و سبوس‌دار وجود دارد. اما، دکتر ایرج حریرچی سخنگوی وزارت بهداشت عنوان داشته که اضافه کردن سبوس به آردهای معمولی اگر کنترل نشود، ممکن است مشکل ایجاد

کند.

وی با بیان این مطلب که اضافه کردن سیوس در نان ها، متفاوت است، گفت: آرد سیوس دار که جزو مواد غذایی توصیه شده است، مورد تایید وزارت بهداشت است. بعضی نانوایی‌ها به آردهای معمولی سیوس اضافه می کنند، که اگر کنترل نشود، ممکن است مشکل ایجاد کند.

ردپای جوش شیرین در نانوایی ها

سودای پخت یا جوش شیرین با فرمول شیمیایی NaHCO_3 ، یک افزودنی شیمیایی است که در فرمولاسیون ساخت فرآورده‌های شیمیایی از قبیل پاک‌کننده‌ها، پودر پخت و صنایع آبکاری فلزات در مقادیر مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد ولی سال‌هاست که این افزودنی شیمیایی بسیار مورد توجه نانویان قرار گرفته و برخی از آنان به دلیل ناآگاهی جوش شیرین را جایگزین خمیرمایه کرده‌اند.

با توجه به تاکید وزارت بهداشت مبنی بر ممنوعیت استفاده از جوش شیرین در پخت نان، اما همچنان شاهد استفاده از این افزودنی در برخی نانوایی ها هستیم. بطوریکه مجید پارسایی دبیر سندیکای خمیرمایه ایران، عنوان داشته که هنوز در بخش قابل توجهی از نان های کشور به جای خمیرمایه از ماده زیانبار جوش شیرین استفاده می شود.

عوامل متعددی در کیفیت نان تاثیر دارند که از جمله آنها می توان به کیفیت آرد، تجهیزات پخت، مهارت نانوا و فرآوری صحیح خمیر اشاره کرد. در این میان استفاده از برخی مواد مانند سیوس و بهبود دهنده های مجاز منجر به افزایش ارزش تغذیه ای نان شده، در مقابل برخی از مواد مانند نمک زیاد، جوش شیرین و جوهر قند باعث بی کیفیت و حتی بیماری زا شدن نان ها می شود.

در پروسه فرآوری صحیح خمیر یکی از مهم ترین قسمت ها تخمیر خمیر به وسیله خمیرمایه و به اصطلاح استراحت و ورآمدن آن است که در طول این مدت وجود آنزیم های مخمر منجر به شکستن مولکول ها و در دسترس قرار گرفتن ریزمغذی های موجود در آرد گندم می شود و آنها را قابل استفاده می کند. علاوه براین، خمیرمایه خود منبع قابل توجهی از ویتامین ها و مواد مغذی موردنیاز بدن است که در صورت استفاده از آن در تولید نان، کیفیت این محصول افزایش یافته و بخش قابل توجهی از نیاز تغذیه ای سلول های بدن رفع می شود.

به گفته کارشناسان تغذیه، یکی از دلایل شیوع فشارخون بالا و بیماری های گوارشی در کشور می تواند مصرف مداوم نان های فرآوری شده با جوش شیرین باشد.

یکی از دلایل استفاده از جوش شیرین، ماهیت نان های مسطح کشورمان مانند لواش است که خمیر این نان ها با استفاده از جوش شیرین انسجام لازم را پیدا می کند و قابل پخت می شود اما مسئله اینجاست که محصول نهایی شامل تعریف یک نان سالم نشده و مطابق توصیه های مسئولان بهداشت کشور و متخصصان تغذیه حتی الامکان نباید از این نان ها استفاده کرد.

دبیر سندیکای خمیرمایه ایران، می گوید: در پخت ۵۰ درصد نان های سنتی خمیرمایه استفاده نمی شود، بنابراین باید نگران آن ۵۰ درصد نان ها بود که از خمیرمایه در پخت آنها استفاده نمی شود.

عوارض خطرناک جوش شیرین

محدودیت سدیم در رژیم غذایی بیماران قلبی و عروقی معضلی است که بیماران را حتی با مصرف نان های رژیمی بدون نمک به دلیل استفاده جوش شیرین در فرمولاسیون خمیر نان تهدید می کند. جوش شیرین با ایجاد تغییراتی در دستگاه گوارش سبب افزایش جذب فلزات سنگین نظیر کادمیوم، سرب و جیوه شده که باعث کم خونی ناشی از مسمومیت، تنگی نفس و عوارض کلیوی می شود.

میزان سبوس آرد باید استاندارد باشد

دکتر زهرا عبداللهی مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در خصوص آرد سفید مصرفی در نان ها، افزود: آردهای سفید مصرفی در نان ها که در اختیار نانوایان قرار می گیرد، باید مورد بازرنگری قرار گیرد، چرا که این آردها فاقد سبوس هستند و نانوایان سبوس را به صورت فله ای خریداری کرده و به نان می افزایند.

وی با تاکید بر اینکه استاندارد سبوس در آرد باید بازرنگری شود، افزود: هر گونه افزودنی به غیر از افزودنی های مجاز در پخت نان ممنوع و تخلف است و برای تولید نان سبوس دار استاندارد در کشور، باید سبوس آن در کارخانه به آرد اضافه شود.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه افزودن سبوس های اضافی به نان برای سلامت مردم مضر بوده و خطر

سرطان زایی دارد، تصریح کرد: بازنگری میزان سبوس آرد نانوایی ها مصوبه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی است و بر این اساس مقرر است، میزان سبوس گیری آرد نان لواش، تافتون و سنگگ کاهش پیدا کند.

عبداللهی گفت: با سبوس گیری بیشتر، آردها سفیدتر شده اند و مردم نان کاملا سفید مصرف می کنند، این اقدام می تواند به مشکلاتی مانند اضافه وزن، دیابت و بیماری های قلبی دامن بزند، سبوس باید طبق استانداردهای مشخص شده در نانها وجود داشته باشد، زیرا یکی از دلایل بیماری هایی مثل دیابت، چاقی و سرطان ها این است که فیبر دریافتی مردم کم است و نان سفید یکی از همان منابع غذایی بدون فیبر است.

وی خاطرنشان کرد: سبوسی که به صورت فله ای خریداری شده و به نان افزوده می شود، حاوی انواع آلودگی هاست، از طرفی، میزان فیتات موجود در سبوس های اضافی، می تواند در جذب ریزمغذی ها مشکل ایجاد کند و عوارضی مانند کمبود آهن و روی در پی داشته باشد. از سوی دیگر سبوس فله ای که به نان اضافه می شود، اگر تخمیرش در نان خوب انجام نگیرد، ضررش بیشتر است، چون از جذب ریزمغذی ها جلوگیری می کند، همچنین به دلیل آنکه به صورت فله ای استفاده می شود، گاهی آلودگی های قارچی و میکروبی دارد که در نان باقی می ماند، بنابراین راه درست این است که در کارخانه به میزان معین سبوس به آرد اضافه شود تا نان باکیفیت و سالم به دست مردم برسد.