

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نالان سالم

برکت سفره ایرانی



نالان سالم

و مدیریت صحیح مصرف



نان کامل

واحد بهبود تغذیه جامعه
شبکه بهداشت و درمان شهرستان فلاورجان





نان سلامت



نان گهداری

خریده به اندازه نیاز روزانه

استفاده از کیسه پارچه ای به جای کیسه پلاستیکی برای حمل نان

سرد کردن نان قبل از بردن به منزل

فریز کردن در منزل برای استفاده طولانی مدت



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی

پوش ملی تغذیه سالم

۳۰-۱۵ آذر ماه ۱۴۰۴



نان سبوس دار



برای پیشگیری از بیماری های گوارشی و یبوست



برای کاهش خطر ابتلا به دیابت و فشار خون بالا



برای کنترل اشتها و کمک به کاهش وزن



برای تهیه این نان ها باید از آرد سبوس دار استفاده شود.
اضافه کردن سبوس بر روی نان برای سلامتی مفید نیست



fec.abzhdshk.gov.ir



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی

روز شمار پویش ملی تغذیه سالم

ایام هفته	تاریخ	عنوان
شنبه	۱۵ آذرماه	انتخاب نان سالم
یکشنبه	۱۶ آذرماه	نان سالم و خانواده
دوشنبه	۱۷ آذرماه	نان سالم و بیماری های غیرواگیر
سه شنبه	۱۸ آذرماه	نان سالم و رسانه
چهارشنبه	۱۹ آذرماه	نان سالم و سیاستگذاران
پنج شنبه	۲۰ آذرماه	نان سنتی و نان صنعتی
جمعه	۲۱ آذرماه	نان سالم و مواد مغذی آن
شنبه	۲۲ آذرماه	نان سالم و نانوایان
یکشنبه	۲۳ آذرماه	نان سالم و مطالبه گری مردم
دوشنبه	۲۴ آذرماه	غنی سازی نان
سه شنبه	۲۵ آذرماه	نان سالم و نحوه نگهداری آن
چهارشنبه	۲۶ آذرماه	نان و ضایعات آن در کشور
پنج شنبه	۲۷ آذرماه	نان سالم و قیمت نان
جمعه	۲۸ آذرماه	نان سالم و نقش زنان
شنبه	۲۹ آذرماه	نان سالم و صنعت غذا
یک شنبه	۳۰ آذرماه	نان سالم و تولید کننده ها



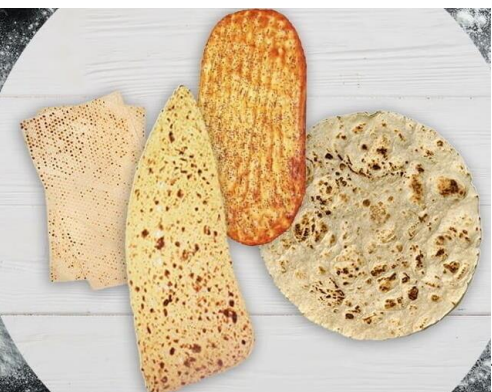
غلات کامل با ظهور کشاورزی حدود ده هزار سال پیش بخشی از رژیم غذایی انسان شد. در سه تا چهار هزار سال گذشته، اکثریت جمعیت جهان به غلات کامل به عنوان بخش اصلی رژیم غذایی متکی بوده اند. در آمریکای شمالی، گندم، جو، جو و چاودار در اوایل انقلاب آمریکا به عنوان غذای اصلی برداشت می شدند. تنها در ۱۰۰ سال گذشته است که اکثریت جمعیت محصولات غلات تصفیه شده را مصرف کرده اند. در سال ۱۸۷۳، آسیاب غلتهای معرفی شد و سبوس و جوانه را از اندوسپرم جدا کرد. استفاده گسترده از آسیاب غلتهای باعث افزایش تقاضای مصرف کنندگان برای محصولات غلات تصفیه شده شد و عامل مهمی در کاهش چشمگیر مصرف غلات کامل بود که از حدود ۱۸۷۰ تا ۱۹۷۰ مشاهده شد.



مقدمه

جنبه های سلامت غلات کامل مدت هاست که شناخته شده است. در قرن چهارم قبل از میلاد بقراط، پدر علم، فواید سلامتی نان سبوس دار را تشخیص داد. اخیراً، پزشکان و دانشمندان در اوایل دهه ۱۸۰۰ تا اواسط دهه ۱۹۰۰ میلادی غلات کامل را برای جلوگیری از یبوست توصیه کردند. "فرضیه فیبر" که در اوایل دهه ۱۹۷۰ منتشر شد، پیشنهاد کرد که غذاهای کامل، مانند غلات کامل، میوه ها و سبزیجات، فیبر را همراه با سایر ترکیباتی که دارای فواید سلامتی هستند، فراهم می کنند





مقدمه

در سراسر جهان، انسان ها با توجه به شرایط جغرافیایی زیستگاه خود، یک منبع کربوهیدرات را به عنوان منبع اصلی دریافت انرژی مورد استفاده قرار می دهند. از جمله مهمترین این منابع می توان به برنج، گندم، جو، سیب زمینی، ذرت اشاره نمود. در ایران نیز از دیرباز کشت گندم رواج داشته و نان تهیه شده از آرد گندم، قوت غالب ایرانیان را تشکیل می دهد. از این رو، سلامت و کیفیت آرد و نان مصرفی، عاملی مهم در تامین و ارتقاء سلامت ایرانیان و پیشگیری از بروز بسیاری از بیماری های متابولیک غیر واگیر به شمار می رود

مقدمه

نان پر مصرف ترین ماده غذایی مورد استفاده در خانوارهای ایرانی بوده و کیفیت آن به صورت مستقیم بر سلامت جامعه اثر می گذارد.

تأثیر مصرف نان کامل (دارای سبوس و گیاهک گندم) در پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری ها از جمله مشکلات قلبی-عروقی، دیابت،

مشکلات گوارشی، سرطان ها، چاقی و مشکلات متابولیکی در تحقیقات بالینی متعددی اثبات شده است. با وجود این شواهد علمی،

چندین دهه است که سبوس و جوانه گندم در اکثر کارخانجات کشور، در مقادیر مختلف از آرد جداسازی می شود و نان حاصل از این

آرد، نه تنها ارزش غذایی بسیار پایینی دارد، بلکه موجب شیوع انواع بیماری ها می شود. در واقع با

سبوس گیری ۸۵٪ فیبر، ویتامینها، املاح و کل جوانه جداسازی می گردد.



مقدمه

تهیه نان از مزرعه تا نانوائی مراحل مختلفی دارد و هر یک از این مراحل باید با رعایت اصول بهداشتی و کیفیت غذا مطابقت داشته باشد

زیرا مراحل تهیه نان بر کیفیت نان تأثیر می‌گذارد. **نان مواد مغذی متعددی مانند کربوهیدرات، پروتئین، آهن، کلسیم و انواع**

ویتامین‌ها را تأمین می‌کند. مصرف روزانه ۳۰۰ گرم نان به طور متوسط می‌تواند بخشی از مواد مغذی مورد نیاز بدن را تأمین کند. طبق

گزارش سازمان جهانی بهداشت، سوء تغذیه ناشی از کمبود مواد مغذی یک مشکل اساسی است و بیش از دو میلیارد نفر در سراسر جهان

را تحت تأثیر قرار می‌دهد. میزان مواد مغذی **(فسفر، پتاسیم، سلنیوم، منیزیم، کلسیم، مولیبدن، مس، روی، منگنز)** در نمونه‌های

مختلف نان، متفاوت است. نان به عنوان غذای غالب، سهم عمده‌ای در الگوی مصرف خانوارها دارد

درصد مصرف انواع نان در ایران



حدود ۴۰ درصد نان لواش ماشینی

حدود ۲۵ درصد نان بربری

حدود ۱۵ درصد نان تافتون ماشینی و تنوری

حدود ۱۰ درصد نان سنگک

حدود ۱۰ درصد فانتزی و صنعتی



انواع نان سنتی ایرانی

طبق مطالعات انجام شده و شواهد تاریخی موجود می‌توان به این نتیجه رسید که انواع غلات (گندم و جو) در زمان آشوری‌ها کشت می‌شدند و به احتمال زیاد هم تاریخچه نان در ایران به همان زمان بر می‌گردد. همچنین طبق مطالعات انجام شده از حداقل ۳۰۰۰ سال قبل، عمده غذای ایرانی‌ها نان گندم بوده است.



نان لاکو



نان توموشی



نان تافتون



نان سنگ



نان بربری



نان کلانه



نان شیرمال



نان اهری



نان خرفه



نان قاق



نان کاکولی



نان سبزی



نان کرنون



نان کوکه



نان کماج





هر کف دست نان چقدر کالری دارد؟

اگر می‌خواهید میزان کالری دریافتی بدنتان را برای کاهش وزن کنترل کنید بهتر است بدانید یک کف دست از نان مورد نظرتان چند کالری دارد، زیرا انتخاب اول شما در کنار بسیاری از غذاها نان است. هر کف دست نیز بدون انگشتان محاسبه می‌شود.

نان تافتون ۳۵ کیلوکالری	نان بربری ۷۵ تا ۸۰ کیلوکالری
نان سنگک ۷۵ تا ۸۰ کیلوکالری	نان لواش ۲۵ کیلوکالری
نان باگت ۷۵ کیلوکالری	نان تست ۸۰ کیلوکالری
نان سوخاری ۳۵ تا ۴۰ کیلوکالری	نان جو ۷۵ تا ۸۰ کیلوکالری
نان ساندویچی ۸۰ کیلوکالری	نان همبرگر ۱۲۸ کیلوکالری
نان شیرمال ۱۰۸ کیلوکالری	نان فطیر ۱۳۵ کیلوکالری
نان کماج ۵۰۲ کیلوکالری	نان روغنی ۹۵ کیلوکالری



➤ مصرف سرانه نان در کشور حدود **۱۱۴ کیلوگرم** در سال (معادل ۳۱۰ گرم در روز) است، که حدود ۴۰-۵۰ انرژی دریافتی و حدود ۴۵٪ پروتئین روزانه را تامین می کند.

➤ متوسط مصرف سرانه نان در جهان حدود **۶۵ کیلوگرم** و مصرف سرانه سالانه نان در ایران ۳۷٪ از متوسط مصرف سرانه سالانه کشورهای خاورمیانه است



➤ در اقشار کم درآمد که نان بیشتری مصرف می کنند تا ۶۰٪ پروتئین روزانه از نان تامین می شود. هم چنین بیش از ۳۰٪ کلسیم و فسفر روزانه که در افراد فقیر به ۴۵٪ هم می رسد از نان روزانه تامین می شود.

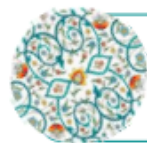
در سال ۲۰۱۹ سه مورد از ۱۵ عامل اصلی خطر مرگ زودهنگام در جهان، مربوط به عوامل خطر رژیم غذایی شامل **مصرف زیاد سدیم (نمک)، مصرف کم غلات کامل و مصرف کم حبوبات** بود که در ایران مصرف کم غلات کامل اصلی ترین عامل خطر رژیم غذایی در مرگ زودهنگام بود

طبق آخرین گزارش فوق، در سال ۲۰۱۹ بالغ بر ۲۹ هزار مرگ زودرس (حدود ۷/۴ درصد از کل مرگ ها) به دلیل بیماری های قلبی عروقی، دیابت و برخی از سرطان ها منتسب به مصرف کم غلات کامل در ایران بود.

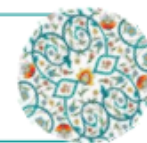


اسیدهای فنولیک و فیبر رژیمی، اجزای مهمی هستند که غالباً در لایه های سبوس حضور دارن و در غلات سبوس دار کامل و شبه غلات، بصورت فراوان یافت می شوند. جایگزینی غلات کامل بجای غلات تصفیه شده بعنوان راهکاری برای حفظ وزن در محدوده طبیعی در نظر گرفته می شود؛ زیرا احساس سیری زودهنگام، کندشدن هضم و جذب نشاسته، کاهش جذب مواد قندی و چربی ها و کاهش اکسایش لیپیدها را در پی دارند.

سبوس موجود در آرد و نان، با کاهش جذب مواد قندی و چربی در دستگاه گوارش از احتمال ابتلا به اضافه وزن و چاقی، دیابت، بیماری های قلب- عروقی و انواع سرطان ها به ویژه سرطان های دستگاه گوارش جلوگیری می کند. مصرف غلات کامل تغییراتی در پارامترهای لیپیدی ایجاد می کند، بطوریکه موجب کاهش کلسترول تام و کلسترول مضر خون می شود. جایگزینی غلات کامل به جای غلات تصفیه شده (با حذف یا کاهش سبوس و جنین)، با بهبود توزیع چربی، کاهش وزن، کاهش شاخص توده بدنی (BMI) و دارا بودن ترکیباتی از قبیل فیبر، منیزیم و فیتواستروژن، موجب بهبود مقاومت انسولینی و سطح انسولین ناشتا می شود. علاوه بر این، مصرف غلات تصفیه شده با کاهش شاخص های اکسیداسیونی، کاهش سطح فاکتورهای التهابی و بهبود فشارخون همراه است.

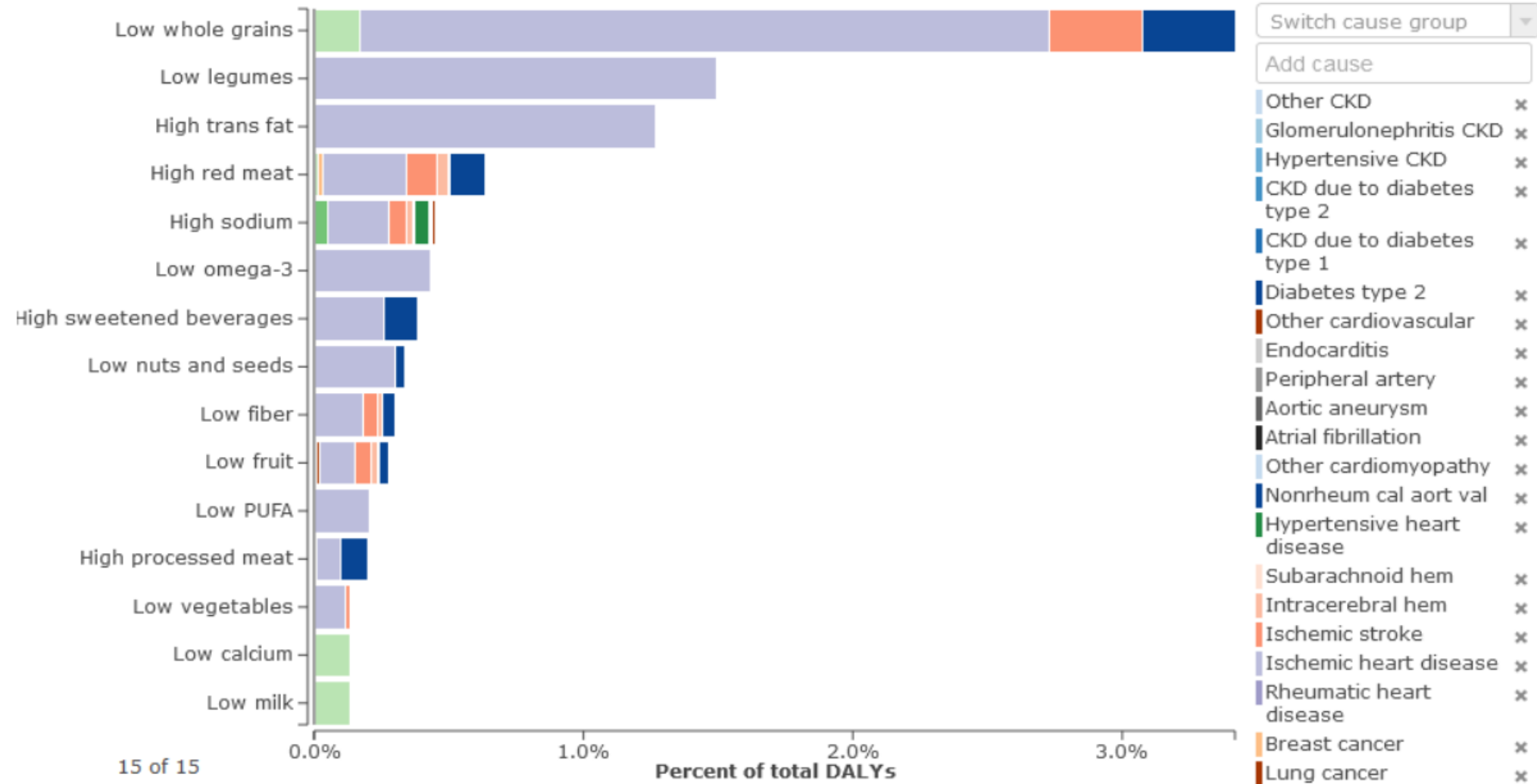


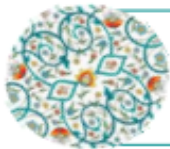
مرگ و میر منتسب به فقدان دریافت رژیم غذایی حاوی غلات کامل



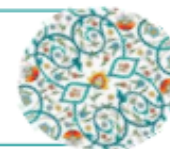
خطر منتسب (درصد)	درصد از کل مرگها	علت مرگ و میر
۱۹/۸۵	۱۷/۵۹	بیماری ایسکیمیک قلبی
۱۹/۰۹	۲/۵۲	دیابت ملیتوس
۴/۱۴	۶/۷	سکته
۱۸/۹۱	۰/۸۹	سرطان های رکتال و کولون
۱/۲۱	۲/۲۲	بیماری های مزمن کلیوی

Iran (Islamic Republic of), Both sexes, All ages, 2019

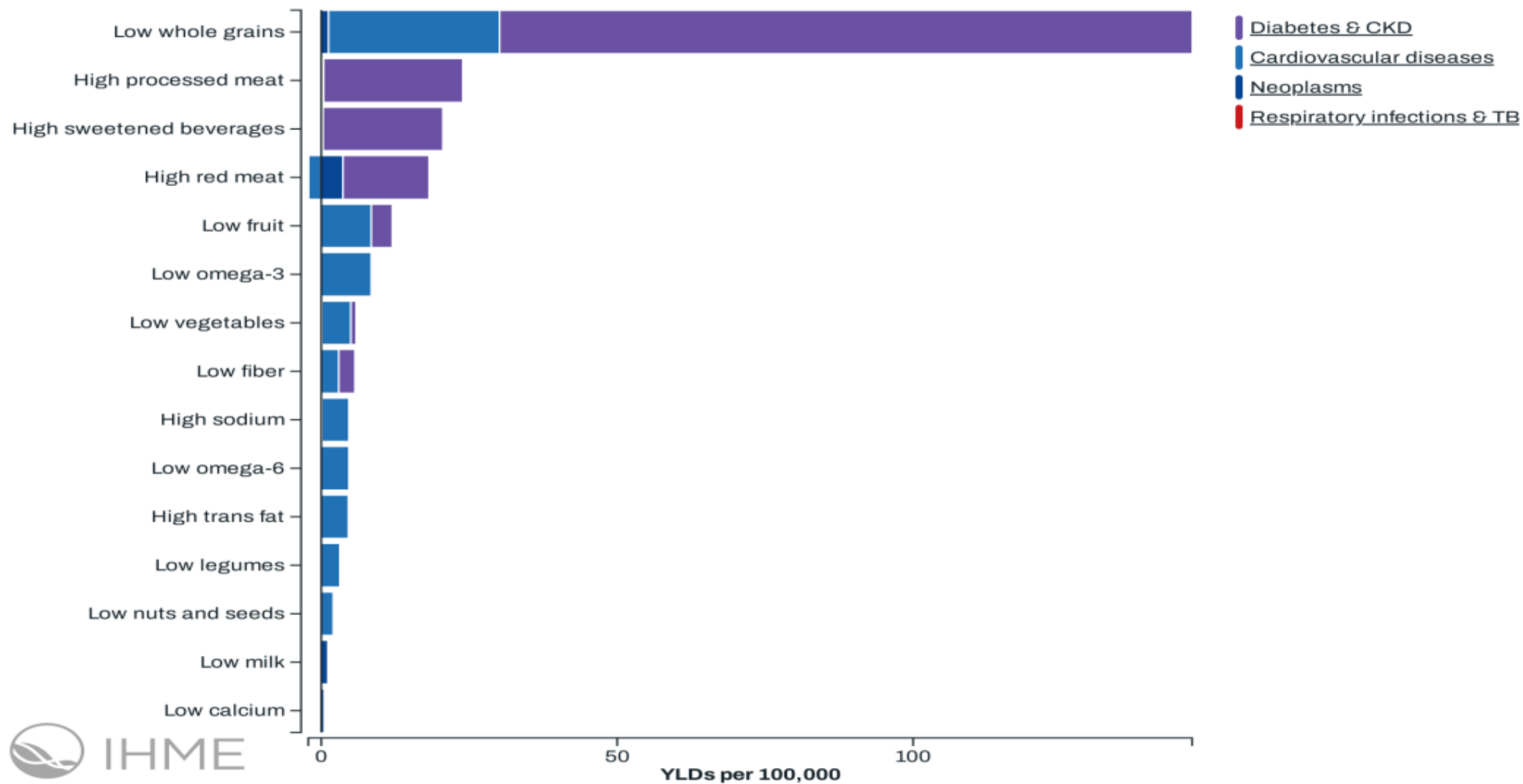




سال‌های از دست رفته بعلت ناتوانی منتسب به رژیم غذایی در اصفهان



Isfahan, Both sexes, All ages, 2021



سبوس: فیبر، ویتامین های گروه B و آنتی اکسیدان

اندوسپرم: عمدتاً حاوی کربوهیدرات و مقادیر بسیار کمی پروتئین و ویتامین ها

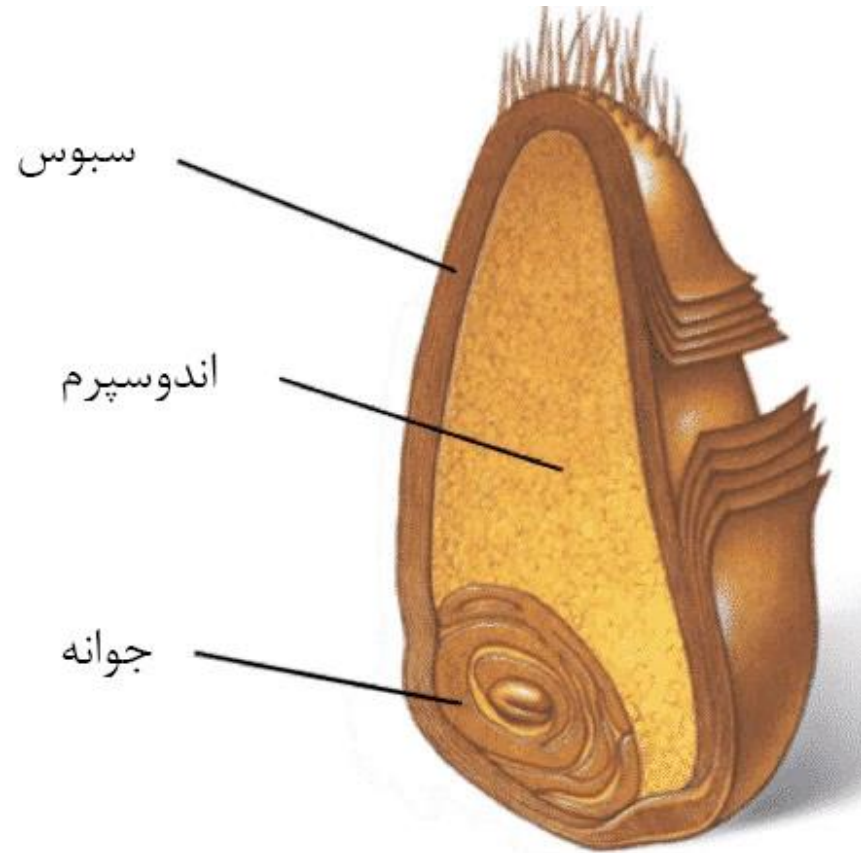
جوانه: حاوی پروتئین به ویژه اسیدهای آمینه ضروری، چربی ها

اسیدهای چرب غیراشباع مانند اولئیک، لینولئیک و - α لینولئیک، فیبر عمدتاً فیبر

نامحلول، ویتامین های ۵ گروه B شامل نیاسین، تیامین و فولات، مواد معدنی آهن، روی و

منیزیم و همچنین ترکیبات فعال زیستی مانند آنتی اکسیدان ها، استرولها، فیتوکمیکالها

مانند فنولیک اسید، پلی فنولها، فیتواسترولها و ویتامین E است



✓ نان کامل از آرد کامل تهیه می شود. آرد کامل آردی است که از تمامی اجزای دانه گندم (سبوس و جوانه) پس از پوستگیری اولیه تهیه می شود و میزان سبوسگیری آن از کمتر از ۶٪ است.

✓ نان کامل به علت دارا بودن جوانه ارزش تغذیه ای بالاتری نسبت به نان سبوسدار دارد.

علاوه بر این نان سالم، نانی است که...

- فرآیند تخمیر در آن کامل باشد (۳-۱ ساعت)
- زمان طبخ آن رعایت شده باشد (از ۲۰ ثانیه تا ۱۰ دقیقه با توجه به نوع نان و وزن چانه)
- کم نمک باشد (۱,۴٪ وزن خشک نان)
- جوش شیرین استفاده نشود



فر آیند تصفیه

جوانه غنی از پروتئین و بخشهای سبوس پر فیبر دانه را حذف می کند

تا آرد نرمتر و سفیدتر در مقایسه با آرد کامل به دست آید ◦



اثرات مفید مصرف نان کامل

- بهبود سلامت دستگاه گوارش
- پیشگیری از اضافه وزن و چاقی
- کاهش چربی خون
- تنظیم قند خون و کاهش خطر ابتلا به دیابت
- کاهش ابتلا به پرفشاری خون
- کاهش التهاب در بدن
- کاهش خطر بیماریهای قلبی عروقی
- پیشگیری و بهبود کبد چرب
- کاهش خطر ابتلا به سرطان
- پیشگیری از فقر آهن و کم خونی



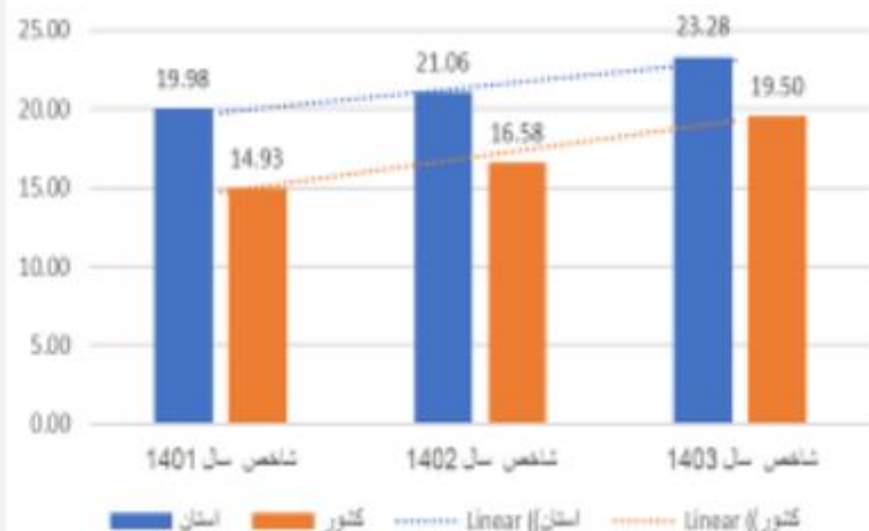
دیابت نوع ۲

تغذیه ابزاری اساسی برای کنترل سطح گلوکز خون و در نتیجه درمان دیابت می باشد.
میزان مصرف بالای غلات سبوس دار و محصولات آنها مانند نان سبوس دار با کاهش ۲۰ تا ۳۰ درصدی خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است.

سرطان

مصرف غلات کامل در چندین مطالعه با کاهش خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان های دستگاه گوارش مرتبط است. سرطان های کولورکتال، سرطان های مرتبط با هورمون ها و پانکراس از این موارد می باشند. مطالعات متاآنالیز نشان داده اند که فراوانی بیشتر در مصرف غلات سبوس دار با خطر کمتر سرطان مرتبط است. مروری بر ۴۰ مطالعه در مورد سرطان دستگاه گوارش کاهش خطر ابتلا را از ۲۱ درصد به ۴۳ درصد در افراد با مصرف زیاد غلات سبوس دار در مقایسه با افراد کم مصرف نشان داده است.

وضعیت اضافه وزن و چاقی نوجوانان



شیوع برخی بیماری های غیرواگیر مرتبط با مصرف نان

مقایسه درصد قند خون ناشتا
بالا در مطالعه استپس

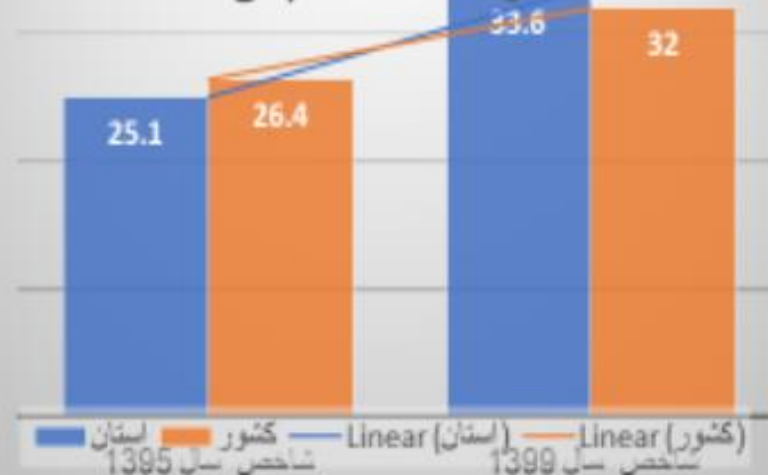


وضعیت اضافه وزن و چاقی
بزرگسالان



مقایسه درصد شیوع فشار خون بالا

در مطالعه استپس



جدول شماره ۱۰. وضعیت شاخص سوء تغذیه در گروههای سنی مختلف شهرستان فلاورجان

ردیف	عنوان شاخص	شاخص شهرستان سال ۱۴۰۰	شاخص شهرستان سال ۱۴۰۱	شاخص شهرستان سال ۱۴۰۲	شاخص شهرستان سال ۱۴۰۳	شاخص استان سال ۱۴۰۰	شاخص استان سال ۱۴۰۱	شاخص استان سال ۱۴۰۲	شاخص استان سال ۱۴۰۳
۱	سوء تغذیه درصد کودکان مبتلا به	لاغری *	۱۴/۱	۱۵/۶	۱۵	۱۴/۱	۱۳/۹۱	۱۴/۸۸	۱۴/۵۳
۲		کم وزنی **	۷/۰	۷/۵	۷/۹	۸	۷/۰۴	۸/۰۹	۸/۲۳
۳		کوتاه قدی ***	۶/۰	۶/۳	۶/۹	۶/۸	۶/۲۰	۶/۴۰	۷/۰۹
۴		اضافه وزن ←	۱/۶	۱/۶	۱/۶	۱/۸	۱/۶۷	۱/۵۸	۱/۷۷
۵		چاقی	۰/۸	۰/۵	۰/۶	۰/۶	۰/۷۲	۰/۶	۰/۶۵
۶	سوء تغذیه درصد نوجوانان مبتلا	لاغری *	۱۴/۲	۱۳/۹	۱۲/۶	۱۱/۷	۱۲/۸۵	۱۲/۲۵	۱۱/۷۶
۷		کوتاه قدی *** ←	۲/۷	۲/۶	۲/۶	۲/۶	۲/۲۶	۲/۰۱	۲/۲۷
۸		اضافه وزن	۱۱/۴	۱۱/۳	۱۱/۴	۱۲/۸	۱۱/۸۸	۱۱/۹۶	۱۲/۵۷
۹		چاقی	۷/۲	۷/۲	۷/۹	۹/۵	۷/۹۲	۸/۰۲	۹/۷۳
۱۰	درصد اضافه وزن در بزرگسالان بالای ۱۸ سال (جوانان و میانسالان و سالمندان)	۳۱/۷	۳۲/۴	۳۳	۳۳	۳۲	۳۲/۰۵	۳۲/۳۷	۳۳/۶۳
۱۱	درصد چاقی در بزرگسالان بالای ۱۸ سال (جوانان و میانسالان و سالمندان) ←	۲۲/۲	۲۱/۹	۲۲/۷	۲۳/۸	۲۱/۴۴	۲۱/۷۶	۲۲/۱۲	۲۲/۵۷
۱۲	درصد میانسالان با دور کمر ۹۰ سانتیمتر و بیشتر ←	۳۹/۷	۵۲	۵۳/۶	۵۴/۲	۵۱/۰	۵۱/۲	۵۱/۹۹	۵۰/۸۸
۱۳	درصد سالمندان مبتلا به سوء تغذیه (لاغری)	۶/۱	۵/۹	۵/۹	۵/۶	۶/۸۷	۶/۸۵	۶/۷۸	۶/۳۷
۱۴	درصد مادران باردار با وزن گیری نامطلوب	۲۷/۸	۲۵/۹	۳۰	۲۸/۹	۴۵/۵۵	۴۳/۷۲	۴۱/۲۸	۳۹/۸۷

* لاغری و لاغری شدی

** کم وزنی و کم وزنی شدید

*** کوتاه قدی و کوتاه قدی شدید



نان کامل و اثرات آن بر اقتصاد سلامت

نان کامل و اثرات آن بر اقتصاد سلامت

کشور	هدف و میزان صرفه جویی اقتصادی
استرالیا، ۲۰۲۱ (جمعیت: ۲۶ میلیون نفر)	هدف تعیین شده: مصرف روزانه ۴۸ گرم غلات کامل در بزرگسالان. معیار: صرفه جویی اقتصادی ناشی از کاهش هزینه های درمان (دیابت نوع دو و بیماری قلبی) و تولید، بر حسب دلار استرالیا.
Nutients, 2021 May 29;13(6):1 855.	حداقل: اگر ۵ درصد جمعیت ۴۸ گرم در روز غلات کامل مصرف کنند حداکثر: اگر ۱۰۰ درصد جمعیت ۴۸ گرم در روز غلات کامل مصرف کنند صرفه جویی اقتصادی در بیماری دیابت: ۵ درصد: ۳۸ میلیون دلار ۱۰۰ درصد: ۷۵۱ میلیون دلار صرفه جویی اقتصادی در بیماری قلبی: ۵ درصد: ۳۶ میلیون دلار ۱۰۰ درصد: ۷۱۷ میلیون دلار

نان کامل و اثرات آن بر اقتصاد سلامت

کشور	هدف و میزان صرفه جویی اقتصادی
استرالیا، ۲۰۲۱ (جمعیت: ۲۶ میلیون نفر)	هدف تعیین شده: مصرف روزانه ۴۸ گرم غلات کامل در بزرگسالان. معیار: صرفه جویی اقتصادی ناشی از کاهش هزینه ها (سرطان کولورکتال و کل سرطان ها) بر حسب دلار استرالیا. حداقل: اگر ۵ درصد جمعیت ۴۸ گرم در روز غلات کامل مصرف کنند حداکثر: اگر ۱۰۰ درصد جمعیت ۴۸ گرم در روز غلات کامل مصرف کنند صرفه جویی اقتصادی در بیماری سرطان کولورکتال: ۵ درصد: ۲ میلیون دلار ۱۰۰ درصد: ۳۷ میلیون دلار صرفه جویی اقتصادی در کل سرطان ها: ۵ درصد: ۲۰ میلیون دلار ۱۰۰ درصد: ۴۰۵ میلیون دلار
Nutrients, 2021 Aug 27;13(9):2982.	

نان کامل و اثرات آن بر اقتصاد سلامت

کشور	هدف و میزان صرفه جویی اقتصادی
ایالات متحده، ۲۰۲۰ (جمعیت: ۳۳۲ میلیون نفر)	هدف تعیین شده: افزایش مصرف غلات کامل. معیار: صرفه جویی اقتصادی ناشی از کاهش هزینه های درمان بیماری های قلب و عروق، بر حسب دلار آمریکا. افزایش ۲۵/۰ اونس مصرف غلات کامل، با فرض کاهش ۴٪ شیوع بیماری به ازاء هر واحد افزایش مصرف: ۲/۴ میلیارد دلار صرفه جویی اقتصادی افزایش ۲۴/۲ اونس مصرف غلات کامل، با فرض کاهش ۴ درصد شیوع بیماری به ازاء هر واحد افزایش مصرف: ۲۲ میلیارد دلار صرفه جویی اقتصادی
فنلاند، ۲۰۲۱ (جمعیت: پنج و نیم میلیون نفر) Nutrients, 2021 Oct 13;13(10):3583.	هدف: اثر افزایش مصرف حداقل دو واحد غلات کامل در حداقل ۱۰ درصد بزرگسالان، بر کاهش هزینه های ناشی از دیابت نوع دو معیار: کاهش هزینه های ده ساله، بر حسب یورو حداقل: ۲۸۶ میلیون یورو حداکثر: ۹۸۹ میلیون یورو

مطالعه ای در اصفهان توسط مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت نیز در حال انجام است که تا اواخر اردیبهشت ۱۴۰۵ نتایج آن منتشر خواهد شد.

موارد مرتبط با بهره‌وری در مصرف نان کامل

- ۱_ کاهش ۲۲٪ خطر ابتلا به دیابت و کاهش چاقی و بیماری‌های قلبی-عروقی
- ۲_ کاهش ضایعات و دور ریز نان (که بیشترین ضایعات غذایی در کشور مربوط به نان است).
- ۳_ کاهش نیاز به نمک مصرفی در نان کامل (نان یکی از مهمترین منابع دریافت نمک پنهان در جامعه ماست).
- ۴_ افزایش دریافت ریزمغذی‌ها و در نتیجه کاهش شیوع کم خونی فقر آهن و سایر ریزمغذی‌های شایع.
- ۵_ بهبود میکروبیوم روده در نتیجه کاهش بیماری‌های گوارشی (و همچنین بهبود سلامت روان چون مود وابسته است به فلور روده).

ضایعات نان در ایران

میزان ضایعات نان در حدود ۳۰ درصد نان تولیدی

علل اصلی ضایعات نان در ۴ گروه طبقه‌بندی شدند:

- ☐ عوامل مربوط به مواد اولیه: کیفیت گندم، نوع آرد، میزان گلوتن، وجود سبوس، مصرف جوش شیرین و نمک.
- ☐ عوامل مربوط به تولیدکنندگان (نانوایی‌ها): مهارت نانوا، زمان و دمای پخت، نوع دستگاه‌ها، استفاده از آرد یارانه‌ای.
- ☐ عوامل مربوط به مصرف‌کنندگان: دانش و آگاهی، عادات خرید و نگهداری، ترجیح نان تازه، دفعات خرید.
- ☐ عوامل سیاستی و دولتی: یارانه آرد و نان، قیمت‌گذاری، نظارت بر کیفیت.



مطالعه‌ی اصفهان

میزان ضایعات:

بیشترین ضایعات در نانوائی‌های دریافت‌کننده آرد یارانه‌ای مشاهده شد. مصرف جوش شیرین در نانوائی‌ها (تا ۵۵٪ در برخی مناطق) و نمک زیاد از عوامل افزایش‌دهنده ضایعات و نیز تهدیدکننده سلامت بودند.

نقش مصرف‌کننده: افزایش آگاهی مصرف‌کنندگان در حمل، نگهداری و مصرف صحیح نان، ضایعات را کاهش می‌دهد. تمایل به پرداخت بیشتر برای نان با کیفیت بالاتر در مصرف‌کنندگان وجود دارد، به‌ویژه در نانوائی‌های آزاد (غیر یارانه‌ای).
تأثیر عوامل اقتصادی و اجتماعی: افزایش درآمد خانوار و رشد شهرنشینی با افزایش ضایعات نان مرتبط بود. کاهش ضایعات نان می‌تواند به کاهش خط فقر و بهبود امنیت غذایی کمک کند.

تنوع منطقه‌ای و نوع نان:

ضایعات در نان لواش و تافتون به دلیل ساختار نازک و رطوبت‌گیری سریع بیشتر از نان‌های دیگر مانند سنگک می‌باشد

کاهش ضایعات

تنوع منطقه‌ای و نوع نان:

ضایعات در نان لواش و تافتون به دلیل ساختار نازک و رطوبت‌گیری سریع بیشتر از نان‌های دیگر مانند سنگک می باشد

نتیجه‌گیری و پیشنهادها: بازنگری در سیاست یارانه آرد و نان ضروری است، زیرا آرد یارانه‌ای با ضایعات بیشتر همراه بود.

آموزش نانوایان در زمینه استفاده صحیح از مواد اولیه و روش‌های پخت، و آموزش عمومی برای نگهداری و مصرف بهینه نان در خانوارها لازم است.

روش نگهداری نان

۱. در هنگام خرید حتماً اجازه دهید بخار نان تخلیه شده و سرد شود.
۲. در زمان انتقال نان به منزل آن را در پوشش پارچه ای قرار دهید.
۳. در صورتی که بیش از نیاز یک وعده نان خریده اید حتماً نان را قبل از بیات شدن به بُرشهای کوچک تقسیم کرده و در کیسه های مخصوص در فریزر نگهداری نمایید.
۴. چند دقیقه قبل از مصرف، نان را از فریزر در آورده و در هوای آزاد نگهداری و یا گرم نموده و مصرف نمایید.
۵. به واسطه اینکه کپک ها محیط های گرم و مرطوب را ترجیح می دهند، لذا توصیه می شود سریعاً نان ها پس از پخت، خنک و به مکانی تمیز و عاری از کپک ها انتقال یابد به این نکته توجه کرد که بسته بندی نان، پس از خنک شدن کامل صورت گیرد. زیرا در غیر این صورت شرایط برای رشد و فعالیت کپکها مهیا می شود. همچنین نان باید در شرایط خشک و خنک نگهداری شود تا از فعالیت کپک ها جلوگیری شود.
۶. رعایت نکات بهداشتی در مورد لوازم و مواد بکار گرفته شده برای جلوگیری از رشد کپک ها الزامی است.
۷. برای پیشگیری از ضایعات نان، سعی کنیم به اندازه نیاز نان خریداری و مصرف کنیم. خانواده هایی که بدون توجه به مسئله کپک زدگی در مورد نان، آنرا بصورت ناصحیح جمع آوری نموده و تحویل متصدیان جمع آوری ضایعات نان (نان خشکی ها) می دهند بیشتر آن مورد استفاده دامداریها جهت خوراک دام قرار می گیرد که بصورت مستقیم حیوان و بصورت غیر مستقیم انسان را که از گوشت و شیر دام تغذیه می کند آلوده می سازد.

نانوائیهای دارای نان کامل در شهرستان

۹۲۶۵۰۲۱۳۹ شفیعی قهدریجان ➤

۹۱۳۹۱۱۶۱۰۹ بابایی قهدریجان ➤

۹۱۳۶۰۲۲۱۰۶ خانم هاشمی قهدریجان ➤

طبقه بندی نان ها

براساس نوع آرد: مانند نان گندم، نان جو، جو دوسر، چاودار، سویا و جو گندم

براساس شکل هندسی: تافتون، لواش، بربری و سنگک

براساس الگوی پخت: مسطح، نیمه حجیم و حجیم

براساس سبک پخت: دستی و دستگاهی

براساس ارزش غذایی: نان سفید (سبوس گیری شده) یا نان کامل (تهیه شده از همه قسمت های دانه گندم)

نان صنعتی: تولید شده با استفاده از ماشین آلات و تکنولوژی های مدرن

ارزش غذایی انواع نان (صد گرم نان) (۲۱)



ردیف	نام نان	انرژی (k cal)	پروتئین (gr)	کربوهیدرات (gr)	کلسیم (mg)	آهن (mg)	سدیم (mg)
۱	سنگک	۲۵۹	۷/۷۲	۵۶/۶۱	۲۴	۲/۵۵	۲۱۰
۲	بربری	۲۷۲	۷/۶۶	۶۰/۱۹	۲۸	۱/۹۰	۲۳۰
۳	تافتون	۲۷۹	۸/۱۱	۶۱/۱۱	۲۳	۲/۱۵	۴۸۰
۴	لواش	۲۹۱	۸/۰۴	۶۴/۱۷	۲۳	۲/۶۵	۵۳۰
۵	نان، جو، حجیم	۲۴۴	۷/۳۲	۵۶/۸۱	۲۱	۲/۷۲	۲۶۶
۶	نان ساندویچی، باگت	۲۸۵	۸/۴۴	۵۸/۵۱	۲۸	۲/۳۳	۲۱۰
۷	نان تست سفید	۲۷۱	۸/۲۷	۵۵/۴۳	۲۵	۲/۰۸	۲۷۷



دستگاه پخت نان خانگی



نان سنگک

یکی از رایج‌ترین و محبوب‌ترین نان‌ها در ایران است. آنچه باعث برتری نان سنگک می‌شود پخت آن روی ریگ است و چون ریگ جذب آب بالایی دارد رطوبت نان را گرفته و آن را برشته و مغز پخت می‌سازد و از این طرق جذب آب نان را در معده بالا می‌برد و مانع بروز پدیده اسیدوز یا ریفلاکس معده می‌گردد.

سنگک چنانچه از آرد کامل استفاده نماید دارای مقادیر مطلوبی از ویتامین‌ها، کلسیم، پروتئین و آهن می‌باشد که هضم و جذب این نان نیز آسان‌تر است. این نان در حال حاضر با آردی تهیه می‌شود که حدود ۱۵ درصد سبوس گیری می‌شود در صورتی که باید از آرد کامل استفاده نماید. مخمر، نمک و خمیر ترش نیز در آن استفاده می‌شود.

کرامت و آداب نان

نان در روایات بسیار تکریم شده است. بیشتر این تکریم نیز به بعد از تبدیل شدن گندم به آرد و آرد به نان می‌باشد. شاید بتوان از آن برداشت کرد که عملی که نانوا و کسانی که در تهیه نان شرکت کرده‌اند مثل کشاورز و آسیابان و... در این فضل بی نصیب نیستند. از طرفی هم خوردن خود گندم این همه مورد تکریم قرار نگرفته ولی بحث نان که به میان می‌آید ارزش آن بسیار بالا می‌رود. چه ارزش خوراکی و چه ارزش معنوی. به چند نمونه از این روایات دقت فرمایید:

امام صادق (ع):

با گذاردن نان در سفره و توشه خود، غذای خود را متبرک ساز.

بحار الأنوار: 270/69

پیامبر خدا (ص):

به نان احترام کرده آن را گرمی بدارید، زیرا برای بدست آمدن آن، آنچه بین آسمان و زمین است مؤثر بوده و بسیاری از مخلوقات خداوند در ایجاد آن زحمات زیادی را متحمل شده‌اند.

الکافی: 2/302/6

امیرمؤمنان (ع):

نان را گرمی شمارید، که خداوند عزوجل آن را از برکات آسمان فرستاده و از برکات زمین بیرون آورده. پرسیدند اکرام آن چیست؟ فرمود گرمی داشتن نان آنست که دور و زیر پا نریزید.

المحاسن: ج 2

ابو بصیر:

امام صادق علیه السلام نمی‌پسندیدند که نان در زیر ظرف غذا گذاشته شود.

الکافی: 12/304/6

Healthybread.ui.ac.ir

آداب نان در سبک زندگی اسلامی، ایرانی

HEALTHYBREAD.UI.AC.IR

نان در سراسر دنیا یک غذای اصلی محسوب می‌شود و از مهمترین مواد خوراکی در سفره‌های غذا نان میباشد چه بهتر که آداب نان پختن و نان خوردن را بدانیم.

الإمام الصادق (ع) : إِنَّ رَأْسَ مَعَاشِ الْإِنْسَانِ وَحَيَاتِهِ، الْخُبْزُ وَالْمَاءُ

امام صادق (ع): اصل معاش آدمی و زندگی او نان است و آب.

الحیة / ترجمه ی احمد آرام / ج ۴

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص): إِذَا أُتِيتُمْ بِالْخُبْزِ وَاللَّحْمِ فَادْعُوا بِالْخُبْزِ فَشَبُّوا بِهِ جِلَالَ الْخُبْزِ ثُمَّ كُلُوا اللَّحْمَ

پیامبر اکرم (ص) فرمودند: زمانی که برای شما نان و گوشت آوردند با نان غذا را شروع کنید و سدی در گرسنگی برای آن ایجاد کنید و پس از آن شروع به خوردن گوشت کنید.

بحار الأنوار: ج ۴۳

عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (ع) قَالَ: إِنَّمَا بُنِيَ الْجَسَدُ عَلَى الْخُبْزِ

امام صادق (ع): بنای جسم انسان را نان تشکیل می‌دهد.

المحاسن / ج ۲

نان انرژی اصلی بدن انسان را تأمین میکند و در سلامتی انسان نقش مهمی دارد تا جایی که بین گوشت و نان در روایت بیشتر به نان اهمیت داده شده است.

نان بربری

یکی از ۴ نان اصلی ایران است که با آرد سفید تهیه می شود که حدود ۱۸ درصد سبوس گیری می شود.

علت مصرف سبوس زیر چانه این است که پشت نان نسوزد و گرنه بربری نان سبوس دار نیست و علت مصرف

رومال (آرد و آب داغ مخلوط شده سپس روی چانه مالیده می شود) این است که علی رغم تخمیر طولانی رخ

نان به دلیل نچسبیدن پشت چانه به باند تنور دچار داغ زدگی (ظهور گلهای زشت روی نان) می شود و نانوا

برای زیباسازی نان متوسل به رومال می گردد.



نان کامل



نان کامل نسبت به نان‌های تهیه شده با آرد سفید ارزش تغذیه‌ای بالاتری دارد

آرد کامل آردی است که از تمامی اجزای دانه گندم (اندوسپرم، سبوس و جوانه یا گیاهک) پس از پوست‌گیری اولیه تهیه می‌شود

از آردی تهیه می‌شود که کمتر از ۶٪ سبوس گیری شده باشد

فیبر موجود در نان کامل باعث بهبود عملکرد دستگاه گوارش، کاهش کلسترول LDL و کنترل قند خون می‌شود



معاونت بهداشت
دکتر بهروز ناصحی



معاونت بهداشت
دکتر بهروز ناصحی



معاونت بهداشت



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت
دکتر بهروز ناصحی



نان کم نمک



نمک مصرفی روزانه

برای افراد مبتلا به بیماری‌هایی نظیر دیابت بیماری‌های قلبی-عروقی و فشار خون بالا، باید حداکثر ۳ گرم و برای افراد عادی ۵ گرم در روز باشد

در میان انواع نان‌های سنتی ایرانی، سنگک کمترین میزان نمک افزوده شده را دارد

میزان مصرف نمک در ایران بیش از دو برابر حد توصیه شده است

یکی از منابع اصلی مصرف نمک در ایران، نان است



معاونت بهداشت
دکتر بهروز ناصحی



معاونت بهداشت
دکتر بهروز ناصحی



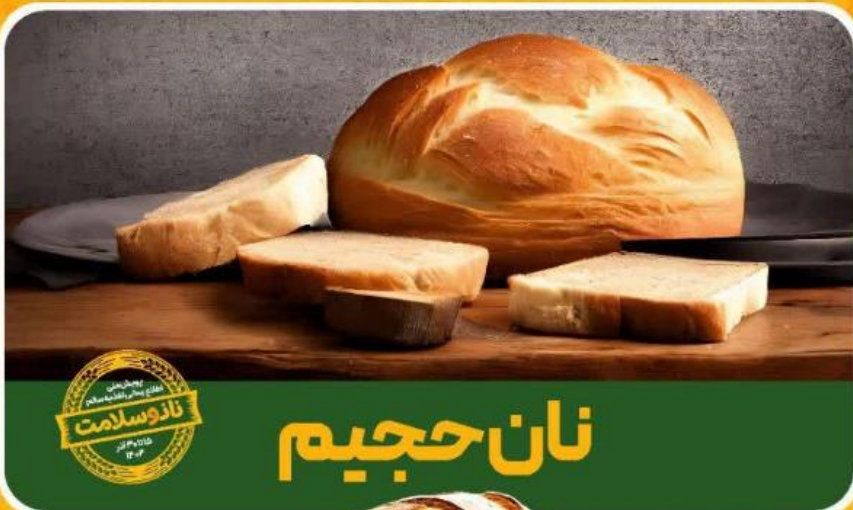
معاونت بهداشت



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت
دکتر بهروز ناصحی

نان لواش

لواش نانی نازک و مسطح به ضخامت حدود ۳ میلی متر است. این نان در تنورهای دوار ماشینی یا گلی پخت می شود و چنانچه زمان پخت نان از ۲۰ ثانیه به ۴۰ ثانیه و زمان خواب خمیر از ۲۰ دقیقه به حدود ۲ ساعت برسد و وزن چانه نیز در حد ۲۰۰ گرم احیا گردد و نرخ نان براساس قیمت تمام شده ابلاغ گردد، معایب این نان برطرف شده و باعث سالم سازی سفره ما می شود. متاسفانه این نان در حال حاضر با آردی پخت می شود که حدود ۱۵٪ سبوس گیری شده و زمان پخت و تخمیر آن ناکافی است.



نان حجیم



توصیه می شود از نان های حجیم سبوس دار
در یکی از وعده های غذایی خود استفاده کنید

میزان نمک، سبوس و سایر ترکیبات نان های حجیم طبق
دستور عمل های بهداشتی و استاندارد ها رعایت می شود و
توسط کارشناس فنی تحت نظارت قرار می گیرد

پخت نان در روش صنعتی بدون حرارت مستقیم انجام می شود
حرارت مستقیم در نانوائی های سنتی ممکن است
باعث آلودگی های فسیلی نان شود



معاونت بهداشت
دانشگاه علوم پزشکی تهران



معاونت بهداشت
دانشگاه علوم پزشکی تهران



معاونت بهداشت



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت
دانشگاه علوم پزشکی تهران

نانوسلامت

نان کامل

برای دریافت فیبر، ویتامین ها و املاح معدنی



نان سبوس دار

برای پیشگیری از مشکلات گوارشی



نان حجیم

برای پیشگیری از آلودگی های فسیلی



نان کم نمک

برای پیشگیری از دیابت و فشار خون



معاونت بهداشت
دانشگاه علوم پزشکی تهران



معاونت بهداشت
دانشگاه علوم پزشکی تهران



معاونت بهداشت



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت
دانشگاه علوم پزشکی تهران

نان تافتون

کهن ترین نان ایرانی است که با تفت دادن خمیر روی ریگ درست می شده و زمان پخت و تخمیر آن مناسب بوده است. بهترین نان برای استفاده از آرد کامل می باشد چون طول و عرض آن قابل کنترل است و درمواقعی که گندم ها ضعیف و کم گلوتن هستند می توان نان پهن را به نان کم پهن و جمعتر تبدیل نمود تا هم از فروپاشی خمیر جلوگیری نماید هم زمان پخت را طولانی تر سازد و بدین وسیله اسیدفیتیک بجا مانده از تخمیر را تخریب سازد تافتون درحال حاضر با آردی تولید می شود که در اصفهان و کرمان حدود ۱۲٪ و در سیستان و بلوچستان حدود ۱۸٪ سبوس گیری می شود زمان پخت نان تافتون عموما طولانی تر از لواش است و قابلیت بی نظیری برای مصرف آرد کامل دارد در این نان از مخمر و خمیر ترش استفاده می شود که خود در تولید آنزیم فیتاز و تخریب اسید فیتیک بسیار موثر است.

از توجه شما سپاسگزاریم