تلاش وزارت بهداشت برای تولید نان کامل در گفت‌وگوی «ایران» با رئیس سازمان غذا و داروی کشور

لقمه‌ای که برای سلامتی گرفته‌اند

خبرگزاری صدا و سیما

گزارش خبری

محدثه جعفری
خبرنگار

هر ایرانی در سال ۱۱۷ کیلو نان مصرف می‌کند یعنی ۳۷ درصد بیشتر از همه کشورهای غرب آسیا، اما از آنجا که سود کارخانه‌های تولیدآرد، در سبوس‌زدایی و اصطلاحاً سفید کردن گندم است، بیشترین ماده غذایی سفره ایرانی، کمترین مواد مغذی را به بدن می‌رساند و حالا وزارت بهداشت تصمیم گرفته این مشکل را حل کند. کارشناسان این وزارتخانه می‌گویند، حدود ۱۲ تا ۲۸ درصدآرد سبوس‌گیری کیلویی ۶ هزار تومان فروخته می‌شود.

۳۲۰ گرم مصرف روزانه نان

سید حیدر محمدی، رئیس سازمان غذا و دارو، در خصوص اهمیت سرانه مصرف نان در کشور به «ایران» می‌گوید: سرانه روزانه مصرف نان در کشور ما ۳۲۰ گرم است که ۴۰ تا ۵۰ درصد انرژی، ۴۰ درصد پروتئین و ۸۰ درصدآهن دریافتی روزانه بدن را تأمین می‌کند. براساس نتایج آخرین طرح جامع الگوی مصرف موادغذایی خانوار و وضعیت تغذیه‌ای کشور، مصرف سرانه نان معادل ۱۱۷ کیلوگرم در سال است. متوسط سرانه نان در جهان ۶۵ کیلوگرم و مصرف سالانه نان در ایران ۳۷ درصد از متوسط مصرف سالانه کشورهای غرب آسیا بیشتر است.

وی در خصوص ضرورت مصرف نان کامل و غنی‌سازی آن با اسید فولیک می‌گوید: بهترین نان، نانی است که دارای پروانه ساخت از وزارت بهداشت است و مسئول فنی بر مواد اولیه و فرایند تولید آن نظارت دارد. البته غنی‌سازی آرد با اسید فولیک از مدت‌ها پیش اجرایی شده و در ارتقای سلامت جامعه مؤثر بوده است. با توجه به اینکه مصرف نان جامعه هدف بزرگ‌تری دارد، طرح غنی‌سازی نان با ویتامین دی هم به برنامه‌های نظام سلامت وارد شده و در مراحل نهایی است و بزودی اجرایی می‌شود.

وی با اشاره به اینکه در حال حاضر حدود ۱۲ تا ۲۸ درصد آرد مصرفی سبوس‌گیری می‌شود، عنوان می‌کند: برای پخت نان کامل باید به میزان لازم سبوس به آرد اضافه شود به همین جهت تقریباً در هر استان بیش از یک پروانه ساخت برای تولید آرد کامل صادر شده و در حال تولید است، به طوری که کارخانه‌هایی که پروانه تولید آرد کامل را دریافت کرده‌اند جزو بهترین کارخانه‌ها هستند و پی.آر.اس آنها بالای ۱۸۰ است. رئیس سازمان غذا و دارو به تولید اولین نان کامل سنتی به روش صنعتی اشاره کرده و می‌گوید: کارشناسان مواد غذایی پیرو تولید آرد کامل، اقداماتی در زمینه تولید نان کامل به روش صنعتی هم انجام داده‌اند. اوایل اسفندماه تولید اولین نان کامل سنتی به روش صنعتی کلید خورد و بزودی در کشور توسعه پیدا می‌کند.

فواید نان کامل

- دارای جوانه گندم
- دارای سبوس زیاد
- فیبر زیاد
- احساس سیری طولانی تر
- کاهش وزن، چربی و قند خون
- پیشگیری از بیماریهای غیر واگیر*
- بهبود عملکرد گوارشی
- سرشار از ویتامین‌ها و ریز مغذی‌ها

(ویتامین‌های گروه B، کلسیم، روی و فسفر)

> سازمان غذا و دارو بر نان‌های سنتی که روزبه‌روز در حال گسترش است نظارت دارد و برای ترویج مصرف نان صنعتی به جای نان سنتی فعالیت گسترده‌ای انجام داده ولی این فرهنگ‌سازی ۵ تا ۱۰ سال زمان می‌برد

جایگزینی نان کامل ۱۰ سال زمان می‌برد

این مقام مسئول در خصوص جایگزین کردن فرهنگ مصرف نان صنعتی به جای سنتی، می‌گوید: سازمان غذا و دارو بر نان‌های سنتی که روزبه‌روز در حال گسترش است، نظارت دارد و برای ترویج مصرف نان صنعتی به جای نان سنتی فعالیت گسترده‌ای انجام داده ولی این فرهنگ‌سازی ۵ تا ۱۰ سال زمان می‌برد. متأسفانه نان متولی ثابت ندارد و در هر مرحله از تولید، یک سازمان موظف به نظارت برآن است.

محمدی با بیان اینکه هضم نان دارای خمیرمایه به نسبت دیگر نان‌ها راحت‌تر است، می‌گوید: براساس آخرین مطالعات سازمان غذا و دارو، مخمر موجود در نان به‌عنوان یک پروبیوتیک عمل می‌کند و این عمل باعث هضم راحت فیبر موجود در نان توسط روده‌ها می‌شود. باکتری‌های موجود در نان با خمیرمایه به‌عمل‌آمده، باعث حفظ و پایداری سیستم گوارشی افراد می‌شود. نانی که دارای مخمر است، آهن، منگنز، کلسیم، فولات، روی، پتاسیم، تیامین، نیاسین، ریبوفلاوین، سلنیوم، آهن، منگنز، منیزیم، فسفر، ویتامین E و... دارد. جالب است که هضم نان دارای خمیرمایه به نسبت دیگر نان‌ها راحت‌تر و این موضوع به دلیل حجم کمتر گلوتن است.

وی به سلامت نان‌های موجود در نانوایی‌ها اشاره کرده و می‌گوید: نانی که از آرد کامل به روش بهداشتی زیر نظر مسئولان فنی مورد تأیید وزارت بهداشت باشد، نان سالمی است اما قطعاً نان کامل نیست، چرا که باید شاخص‌هایی از جمله آهن، کلسیم، روی، فسفر و گروه ویتامین‌های بی را داشته باشد تا نان کامل محسوب شود.

جبران کمبود مصرف فیبر

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اعلام اینکه نیاز خانم‌ها به فیبر ۲۸ گرم و آقایان ۳۵ گرم در روز است به کمبود مصرف فیبر در جامعه اشاره کرد و گفت: فیبر دریافتی مردم در گروه‌های سنی مختلف حدود ۱۰ تا ۱۲ گرم در روز است که نسبت به استاندارد، مصرف پایین آن را شاهد هستیم.

احمد اسماعیل‌زاده در گفت‌وگو با «ایران» به ضرورت تولید نان کامل اشاره کرد و گفت: وقتی از تغذیه مردم صحبت می‌کنیم، هدف دریافت موادی کافی همچون کربوهیدرات، چربی و پروتئین کافی از طریق مواد مصرفی است، به طوری که در گروه کربوهیدرات‌ها توصیه می‌شود بین ۵۰ تا ۵۵ درصد از انرژی مورد نیاز افراد از کربوهیدرات‌های پیچیده تأمین شود. در حال حاضر قوت غالب مردم از کربوهیدرات است و به طور مشخص حدود ۶۰ درصد انرژی مردم از این گروه دریافت می‌شود، اما متأسفانه کربوهیدرات‌هایی که در کشور مورد استفاده قرار می‌گیرند عمدتاً کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده هستند.

اسماعیل‌زاده می‌گوید: با مصرف مواد غذایی همچون نان، برنج، ماکارونی، بیسکویت، کیک، شیرینی، شکلات، بستنی و... کربوهیدرات بسیاری وارد بدن می‌شود و دو محصول نان و برنج جزو پر مصرف‌ترین اقلام غذایی در بین مردم هستند، اما این در حالی است که سبوس کافی نداشته و نیاز بدن را تأمین نمی‌کنند. وی با بیان اینکه در بسیاری از مناطق کشور نان قوت اصلی مردم محسوب می‌شود به تمرکز وزارت بهداشت روی این محصول اشاره کرد و گفت: در نظر داریم از طریق پخت نان کامل، فیبر و منیزیم کافی را به بدن مردم منتقل کنیم چرا که با کاهش فیبر در بدن، شاهد بیماری‌هایی همچون چاقی، اضافه وزن، دیابت و سرطان‌ها بویژه سرطان روده بزرگ بیشتر از پیش خواهیم بود.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درخصوص تدابیر وزارت بهداشت برای این کمبود می‌گوید: برای کاهش این خطرات در نظر داریم با اضافه کردن سبوس به نان، فیبر مورد نیاز مردم را تأمین کنیم، به طوری که تأکید وزارت بهداشت برآن است که ۴۰ تا ۵۰ درصد نان‌های مصرفی مردم باید سبوس‌دار شود. این سیاست در شورای‌عالی سلامت و امنیت غذایی به تصویب رسید و معاونت بهداشت وزارتخانه هم به جد پیگیر موضوع است.

استان مرکزی، پیشرو در تولید نان کامل

وی عنوان می‌کند: به همین منظور جلسات متعددی با صنف تولیدکنندگان نان و آرد برگزار کردیم تا همه پای‌کار باشند. خوشبختانه استان‌های مرکزی، فارس، البرز، اصفهان و خراسان رضوی در این خصوص بخوبی عمل کرده‌اند، به عنوان مثال در استان مرکزی بیش از ۱۰۰ نانوایی به پخت نان کامل می‌پردازند.

برش

کمترین سبوس‌گیری از سنگک

محمدی با بیان اینکه کمترین سبوس‌گیری مربوط به نان سنگک است، گفت: براساس برنامه سازمان غذا و دارو در تمامی استان‌ها حداقل یک یا دو واحد تولید آرد کامل فعالیت دارند و در صورت استقبال نانوایان، این آرد در اختیار آنها قرار می‌گیرد. رئیس سازمان غذا و دارو با بیان اینکه ۳۷۰ تولیدکننده آرد در کشور داریم به نظارت کارشناسان این سازمان اشاره کرده و گفت: از کل تولیدکنندگان آرد در کشور ۲۵ درصد آرد کامل تولید می‌کنند و یک کارخانه تولیدکننده نان کامل (تافتون) به روش صنعتی است و کارشناسان سازمان غذا و دارو به‌صورت منظم برآن نظارت دارند. محمدی به افزوده شدن سبوس به صورت دستی در نانوایی‌ها به نان واکنش نشان داده و می‌گوید: اگر چه نان سبوس‌دار دارای ویژگی‌های مختلفی از قبیل مفید بودن برای ناراحتی‌های گوارشی و حفظ سلامت افراد میانسال است و باعث هضم بهتر غذا می‌شود، ولی باید در نظر داشت اگر سبوس از آرد گندم جدا شود و به صورت دستی توسط نانوایان به آرد اضافه شود، ارزش غذایی خود را از دست می‌دهد. وی به چالش‌ها و مشکلات بهداشتی پخت نان و نظارت‌ها اشاره کرد و گفت: کیفیت گندم و آرد مصرفی، شیوه تخمیر آرد، استفاده غیرمجاز مانند جوش شیرین و بلانکیت در تهیه نان، نوع حرارت مورد استفاده برای پخت نان، میزان ضایعات و دورریز نان و غنی‌سازی آرد و نان از جمله چالش‌های نان محسوب می‌شود. ما در مورد سلامت آرد تولیدی نظارت کامل داریم و نظارت بر نانوایی‌ها متولی‌های دیگری دارد.

جدول سودوکو ۴۵۰۴

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

آسان

		۶					۱	
		۷	۱		۹			۵
	۱		۸	۲		۳		۷
	۵	۸			۶		۳	
۳		۲		۱		۴		۶
	۹		۷			۱	۵	
۷		۵		۴	۱		۸	
۹			۲		۵	۶		
	۶					۵		

متوسط

				۹		۱	۶	
۵	۴	۱	۶			۹		
		۲	۴					
				۵	۶	۷	۸	
۲				۴				۳
	۳	۶	۷	۲				
					۴	۵		
		۳			۷	۸	۴	۹
	۶	۴		۱				

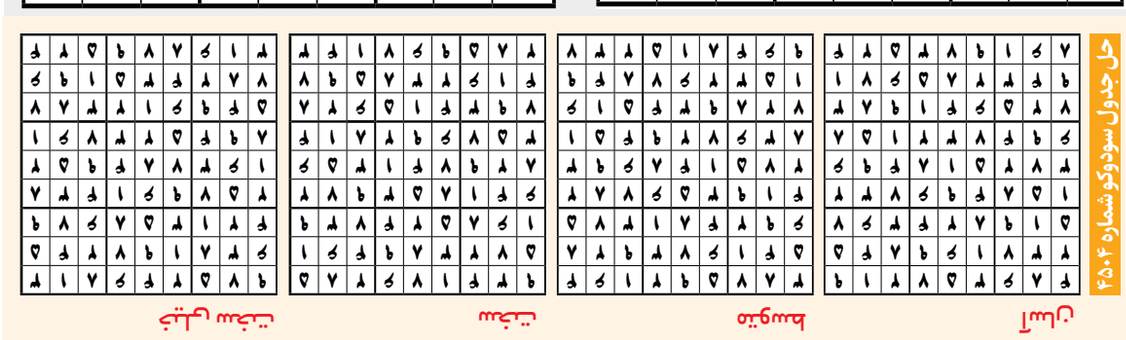
سخت

					۶			
		۲		۸				۱
		۸			۴	۷		۹
		۱						۲
	۲	۹	۷		۱	۳	۵	
۳						۸		
۷		۳	۴			۶		
۴				۳		۵		
			۹					

خیلی سخت

		۵				۸		
۶		۸			۷	۲		۵
			۳				۷	
			۹			۴		۸
۸		۴			۳			
	۴				۲			
۷		۲	۴			۱		۶
		۶				۵		

حل جدول سودوکو شماره ۴۵۰۴



یک جدول با دو شرح ۸۴۷۵

جدول روزنامه ایران دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

جدول عادی

افقی:

۱ - ماه وسط پاییز - از مهم‌ترین خدمات توماس «ادیسون» به بشر
۲ - مادر ملت‌ها در تورات - خرما - از البسه
۳ - اشاره به دور - گونی برنج - بیماری قرن - عدد نفس‌کش!
۴ - آبگوشت شکمبه - طمع - تلفظ حرف «ل»
۵ - خورشید- علت، باعث - عنصری شیمیایی با علامت Ne
۶ - وسیله نقلیه اقیانوس نورد - از پرندگان شکاری - متضاد «خوبی»
۷ - سکه رایج هند - فیلم داریوش مهرجویی فقید - نه مایع و نه گاز
۸ - حرف نشانه مفعول - نوعی مکان اقامتی اجاره‌ای - دایره زنگی
۹ - اعمال زور - قلعه و برج - امر از شستن
۱۰ - نیاکان - عدم امنیت - کارزار
۱۱ - شدنی - گریه و نوحه - نیرنگ
۱۲ - غذای بیمار - مخفف نه از - پرنده‌ای حشره‌خوار
۱۳ - کافی - گرانبها - فضاپیمای بالدار - مایه
۱۴ - یک سیستم‌عامل رایانه‌ای - امیر و پادشاه - برتر، شایسته‌تر
۱۵ - از صادرات کشور مالزی - دروازه بدن!

عمودی:

۱ - بنیاد، پایه - اثری از سنایی
۲ - مؤسس، مسبب - ورزش استخری - صدای کلفت - ضد «گرسنه»
۳ - مخفف اگر - ریسمان - نمابر - رطوبت ناچیز
۴ - محرومیت - نوعی رنگ مو - به‌تازگی صاحب مالی شده
۵ - خشک‌رفتار - زبان عرب - کنایه از بی‌دوام
۶ - پنجره رو به حیاط - غار توریستی استان گلستان - سهولت
۷ - منطقه - نویسنده - واحد جهانی طلا
۸ - همراه «لرز» - رازآلود - گودال
۹ - قبیله‌ای ساکن ترکستان روس - خانه خودمانی - یک حرف و سه حرف
۱۰ - رنگ لباس استقلال - پاک کردن غلات - چهارچرخه
۱۱ - آنکه به عدالت رفتار کند - سومین خودروی ملی - مردم یک کشور
۱۲ - مرتعش - ابر پایین آمده - نوعی پرانتز
۱۳ - یازده! - شهر «سفال و کاشی» در استان یزد - کنکاش - کلمه شگفتی
۱۴ - خو، سرشت - محبت - جای بسیار فاصله‌دار - قد و قامت
۱۵ - مشهور میان خاص و عام - سوی راست

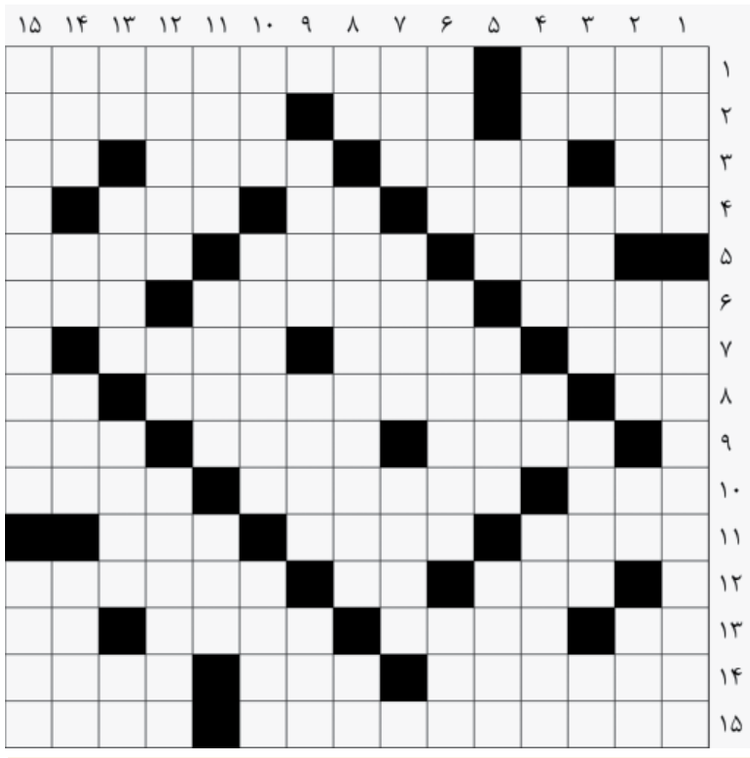
جدول ویژه

افقی:

۱ - عروس - اثر زیبای شیراز
۲ - گیاه پیچنده - شایسته - پول سابق «یونان»
۳ - نام «بریجز» بازیگر هالیوود - سیاستمدار - شرط‌بندی - اضافه کردن در فضای مجازی
۴ - یک دسته سرباز - حرف تنفر - بازی فکری
۵ - باز انگلیسی - پرچم - پارچه‌ای گرانبها
۶ - دارا شدن - تشکیلات - پیش
۷ - خوراک پیراشکی‌مانند - پر - در هر دو طرف حلق قرار گرفته
۸ - نفس خسته - برنده سوئدی جایزه نوبل پزشکی ۲۰۲۲ - ایزد مصر باستان
۹ - ناموس و اعتبار - وخامت امر - درخشش
۱۰ - ته - شوهر خواهر همسر یک مرد - آلودگی صوتی
۱۱ - بهار - شهرکی در «ارمنستان» - انبار غله
۱۲ - جزء یک فیلم - آسیب - رده‌ای از جانداران بی‌مهره دریایی از شاخه مرجانیان
۱۳ - درونمایه - داخل شدن - خودستایی - آتش مازنی
۱۴ - میانه‌روی - سبزی ریشه‌دار - پسر مازنی
۱۵ - فیلم مجید اسماعیلی - مقاصد و اهداف

عمودی:

۱ - برقرار - اثری دیدنی در سیستان و بلوچستان
۲ - پیدا کرد - اثاثیه خانه - همان خوب - عزیزکننده
۳ - از تنقلات سنتی ایران - ورزش هیجان‌انگیز - نام پسرانه - همایش جهانی
۴ - گونه اصلاح شده گندم - دشنام - از بالا به پایین
۵ - هذیان - مایل - پایتخت صنعتی ایران
۶ - بیمارستانی در تهران - آسمان‌ها - واحد فشار برق
۷ - ماچ - عظیم‌ترین پستاندار دریایی - دژخیم
۸ - حرف روسی - هم توان - شهر مصر قدیم
۹ - تغییر - فرق سر - کلمه تصدیق
۱۰ - رسته - پوششی برای چرخ - جمع ادیب
۱۱ - پول «ارمنستان» - جایزه علمی ادبی - یک‌چهارم
۱۲ - مثل - بازی نفس‌گیر - بندری در «یونان»
۱۳ - صدای درد - لایه، طبقه - به غلیان آمدن - دهان‌کجی
۱۴ - آسمان - علفخواری با ریش دراز - از طیف رنگ قرمز - تکیه کردن
۱۵ - شاهکار «خالد حسینی» پزشک و رمان‌نویس معاصر افغانستانی/امریکایی - سرچشمه گرفتن



حل جدول عادی شماره ۸۴۷۴

حل جدول ویژه شماره ۸۴۷۴