نگاهی روان‌شناختی به ضرورت فرزندآوری آگاهانه در مسیر جوانی جمعیت

فرزند؛ نور عشق نه علاج رابطه

گزارش

مرجان قندی
گروه گزارش

کشور در مسیر سالمندی جمعیت است و حرکت به سمت جوانی جمعیت و تشویق به فرزندآوری یک ضرورت حیاتی به شمار می‌رود، اما نباید از یاد برد که این تصمیم بزرگ، الزامات خاص خود را دارد. خطای بزرگ آنجاست که بار سنگین ترمیم یک رابطه آسیب‌دیده و التیام سردی عاطفی میان زن و شوهر را، پیش از حل ریشه‌ای تعارض‌ها، بر دوش فرزندی بگذاریم که قرار است به این جهان بیاید. فرزندآوری تصمیمی است که نیازمند شایستگی‌های روانی، درک دنیای مطلوب یکدیگر و همدلی است؛ تصمیمی که اگر از مسیر خودشناسی و در صورت نیاز کمک تخصصی بگذرد، هم آینده جامعه تضمین می‌شود و هم زندگی مشترک زوج‌ها را به ساحل امن آرامش و رضایتی پایدار می‌رساند.

فرشته امینی، روان‌شناس و زوج‌درمانگر با تأکید بر ضرورت همین شایستگی‌های عاطفی پیش از والدگری، به این نکته کلیدی اشاره می‌کند که زوج‌ها چگونه می‌توانند پیش از در آغوش کشیدن فرزند، با اتخاذ تصمیمی آگاهانه، تجربه‌ای شیرین و ماندگار از پدر و مادر شدن رقم بزنند.

این زوج‌درمانگر با اشاره به جایگاه تولد فرزند در روان‌شناسی خانواده، این اتفاق را یکی از عمیق‌ترین و معنادارترین تجربه‌های زندگی مشترک می‌داند و می‌گوید: «وقتی دو نفر رابطه‌ای عاطفی و نسبتاً سالم دارند، به یکدیگر عشق می‌ورزند، برای هم وقت می‌گذارند، به نیازهای متقابل توجه دارند و احساس حمایت و همراهی بین آنها جریان دارد، ورود فرزند فصلی تازه و پرشور را در زندگی مشترک رقم می‌زند. در این شرایط، زوجین علاوه بر پیوند دونفره‌شان، وارد یک تجربه مشترک زیسته می‌شوند؛ تجربه‌ای به نام والدگری. آنها دوشادوش هم مسئولیت می‌پذیرند، برای آینده فرزند برنامه‌ریزی می‌کنند و در مراقبت از او شریک می‌شوند. در همین مسیر، کشف ویژگی‌هایی مانند صبوری، فداکاری، حمایتگری و مسئولیت‌پذیری در نقش پدر و مادر، پیوند عاطفی و صمیمیت میان آنها را مستحکم‌تر می‌کند.»

اما این زوج‌درمانگر بر مرز باریک میان انگیزه‌ها دست می‌گذارد و تأکید می‌کند: «تفاوتی بنیادین و تعیین‌کننده وجود دارد میان اینکه زوج‌ها با چه نیتی و انگیزه‌ای تصمیم به فرزندآوری می‌گیرند و چه انتظاری از اتفاقات بعد از ورود این عضو جدید خانواده دارند.»

امینی با اشاره به خطای رایج زوج‌ها در مواجهه با چالش‌های زناشویی می‌گوید: «گاهی میان زن و شوهر اختلاف‌های کهنه یا سردی عاطفی حاکم است و آنها به این موضوع پناه می‌برند که با آمدن فرزند، شرایط خودبه‌خود دگرگون می‌شود؛ گمان می‌کنند تولد فرزند، همسرشان را مسئولیت‌پذیرتر می‌کند، آنها را دوباره به هم پیوند می‌دهد و گرمای روزهای اول را به خانه برمی‌گرداند، اما واقعیت این نیست.» این روانشناس خانواده می‌گوید: «تصمیم برای فرزندآوری باید حاصل انتخابی کاملاً آگاهانه باشد؛ برای اینکه دو نفر طعم شیرین والدگری را تجربه کنند، نه اینکه کودک به ابزاری برای فرار از طلاق، راهی برای ترمیم رابطه‌ای نیازمند درمان یا تلاشی برای اصلاح و تغییر همسر تبدیل شود.»

ارکان اصلی پاگذاشتن به دنیای والدگری

این روانشناس و زوج‌درمانگر درباره اینکه یک زوج چطور بفهمند ریشه‌های رابطه آنها به قدر کافی جان گرفته و زمان مناسبی برای والد شدن فرا رسیده است، ابتدا بر یک پیش‌فرض واقع‌بینانه تأکید می‌کند و می‌گوید: «درست است که ریشه رابطه باید محکم باشد، اما قرار نیست زن و شوهر به مرحله‌ای برسند که هیچ اختلاف و مشکلی میان‌شان وجود نداشته باشد؛ چرا که چنین رابطه‌ای اصلاً واقع‌بینانه نیست. وجود اختلاف و چالش در روابط زوجین طبیعی است، آنچه اهمیت دارد این است که آن دو نفر بلد باشند به شکلی سالم با تفاوت‌ها و تعارض‌های‌شان روبه‌رو شوند و آنها را مدیریت کنند.»

امینی با اشاره به نشانه‌های یک رابطه پخته و انعطاف‌پذیر می‌گوید: «زوج آماده فرزندآوری کسانی هستند که وقتی دچار اختلاف‌نظر یا تنش می‌شوند، بدون توهین، تحقیر، تهدید یا پناه‌بردن به قهر و سکوت‌های فرساینده، درباره موضوع گفت‌وگو می‌کنند. آنها هنر شنیدن فعال را می‌آموزند؛ یعنی به حرف هم گوش می‌دهند، برای شنیدن و درک متقابل نه صرفاً برای دفاع از خود یا آماده کردن پاسخ بعدی. اگر یکی از زوجین خسته یا تحت فشار باشد، دیگری شرایط او را درک می‌کند و سهم خود را در مسئولیت‌ها می‌پذیرد.» او شناخت کامل از یکدیگر را قدم بعدی این آمادگی می‌داند و می‌گوید: «زوج‌ها باید به شناخت نسبتاً خوبی از ارزش‌ها، اولویت‌های زندگی، سبک‌های تربیتی آینده، مسائل مالی و انتظارات متقابل از یکدیگر رسیده باشند. در رویکرد تئوری انتخاب که رویکرد تخصصی من است، روی اصل مسئولیت فردی بسیار تأکید می‌شود؛ یعنی هر فرد مسئول رفتارهای خودش است و نمی‌تواند با کنترل‌گری خواسته‌هایش را به همسرش تحمیل کند. اگر یکی از زوجین برای فرزندآوری آماده‌تر از دیگری است، به جای انتظار برای تغییر دادن همسر، باید سهم خود را در کیفیت‌بخشی به رابطه بپذیرد و قدمی مثبت بردارد.»

توصیه‌های خیرخواهانه اما آسیب‌زا

این روانشناس درباره اینکه توصیه و فشارهای خیرخواهانه اطرافیان مبنی بر اینکه «بچه‌دار شوید تا زندگی‌تان گرم شود و...» چقدر می‌تواند آسیب‌زا باشد، می‌گوید: «توصیه‌هایی که خانواده‌ها یا اطرافیان به زوج‌ها می‌کنند، هرچند با نیت خیر گفته می‌شود، اما لزوماً به نتیجه‌ای خوب ختم نمی‌شود. اطرافیان گمان می‌کنند اگر زوجی بچه‌دار شوند، مسئولیت مشترک ناشی از آن می‌تواند اختلافات را کم کند و آنها را به هم نزدیک‌تر کند؛ اما ما روان‌شناسان پیش از هر چیز به وضعیت آمادگی زوجین برای ورود به این مرحله از زندگی نگاه می‌کنیم.»

این زوج‌درمانگر با ذکر مثالی ملموس توضیح می‌دهد: «فرض کنید زن و شوهر پیش از اینکه والد شوند در زمینه مسائل مالی، ارتباط با خانواده‌ها یا شیوه گفت‌وگو با یکدیگر اختلاف داشته‌اند، با وجود این مسائل حالا فرزندشان هم به دنیا آمده و کوهی از مسئولیت‌های جدید را به زندگی‌شان اضافه کرده است. اگر یکی از زوجین احساس کند سنگین‌ترین بار مراقبت از کودک روی دوش اوست و طرف مقابل زحماتش را نمی‌بیند، طبیعی است که خستگی و کم‌خوابی، آستانه تحمل او را بشدت پایین بیاورد. در چنین شرایطی، مسائل قبلی حل نشده باقی می‌مانند و فشارها با آمدن فرزند، پیچیده‌تر و تخریب‌کننده‌تر هم می‌شوند.» او می‌گوید: «به‌جای اینکه به زوج‌ها توصیه کنیم برای استحکام رابطه‌شان بچه‌دار شوند، باید به آنها کمک کنیم ریشه‌های سردی رابطه را پیدا کنند و بفهمند برای تغییر آن چه مسئولیتی بر عهده دارند؛ چرا که اگر نتوانند این مسائل زیربنایی را حل کنند، ورود فرزند اوضاع را بهتر که نمی‌کند هیچ، ممکن است چالش را عمیق‌تر هم بکند.»

امینی با این توضیح که زندگی در خانه‌ای که پدر و مادر هنوز به زبان مشترک نرسیده‌اند، به امنیت روانی و شخصیت کودک آسیب می‌زند، می‌گوید: «اولین نکته‌ای که باید به آن اشاره کنیم این است که وجود اختلاف میان زن و شوهر به خودی خود به معنای آسیب‌دیدن حتمی کودک نیست؛ چون در بسیاری از خانواده‌ها والدین اختلاف‌نظر دارند، اما کودک همچنان احساس امنیت می‌کند. بنابراین وجود اختلاف در روابط عاطفی طبیعی است و آنچه امنیت کودک را تأمین می‌کند، این نیست که والدین هرگز با هم بحث نکنند، مهم این است که آنها بلد باشند چگونه به شیوه‌ای سالم با مشکلات روبه‌رو شوند و آنها را مدیریت کنند.»

> آنچه امنیت کودک را تأمین می‌کند، این نیست که والدین هرگز با هم بحث نکنند، مهم این است که آنها بلد باشند چگونه به شیوه‌ای سالم با مشکلات روبه‌رو شوند و آنها را مدیریت کنند



این زوج‌درمانگر با تأکید بر اینکه فضای عاطفی خانه تعیین‌کننده اصلی است، می‌گوید: «آنچه احساس امنیت کودک را بشدت خدشه‌دار می‌کند، این است که مدام شاهد دعواهای شدید، توهین، تحقیر، قهرها و سکوت‌های فرساینده میان پدر و مادر باشد و بی‌ثباتی را در این رابطه حس کند. در چنین فضایی، کودک گاهی خودش را مقصر اختلاف والدین می‌داند، گاهی تلاش می‌کند نقش واسطه را میان آنها بازی کند و از همه دردناک‌تر اینکه برای جلوگیری از تشدید تنش‌ها، نیازها و احساسات خودش را سرکوب و پنهان می‌کند.»

بلوغ رابطه و آمادگی برای ورود فرزند

امینی با اشاره به مؤلفه‌ها و نشانه‌های بلوغ رابطه برای ورود فرزند می‌گوید: «اولین و مهم‌ترین مؤلفه، توانایی گفت‌وگو و حل مسأله است؛ زن و شوهر باید یاد گرفته باشند که درباره موضوعات زندگی، حتی زمانی که با هم موافق نیستند، به شکلی سازنده با یکدیگر صحبت کنند. دومین مؤلفه، مسئولیت‌پذیری است؛ یعنی هر دو نفر خود را در مدیریت و مراقبت از زندگی شریک بدانند تا بار سنگین وظایف فقط روی دوش یک نفر نیفتد.»

این زوج‌درمانگر انعطاف‌پذیری را سومین و یکی از حیاتی‌ترین ویژگی‌ها می‌داند و توضیح می‌دهد: «وقتی فرزندی متولد می‌شود، تمام روتین‌های زندگی ازجمله خواب، برنامه‌های شخصی، روابط اجتماعی، شرایط اقتصادی و زمان استراحت زوجین متفاوت می‌شود. زن و شوهر باید آمادگی و توانمندی سازگاری با این شرایط جدید را داشته باشند.»

او توضیح می‌دهد: «آمادگی برای بچه‌دار شدن فقط به میزان علاقه زن و شوهر به یکدیگر خلاصه نمی‌شود؛ توانمندی آنها در مدیریت شرایط دشوار، همکاری متقابل، مسئولیت‌پذیری و میزان تاب‌آوری و خودکارآمدی است که تعیین می‌کند آیا آنها آماده والدگری هستند یا نه.»

تفاوت در ساعت شنی آرزوها

این زوج درمانگر با اشاره به این موضوع که اگر زن و شوهر در زمان‌بندی فرزندآوری هم‌نظر نباشند چطور می‌توانند به یک تصمیم همدلانه برسند، بر ضرورت درک متقابل تأکید می‌کند و می‌گوید: «در قدم اول، به‌جای تلاش برای قانع کردن اجباری همسر، باید تلاش کنند تا دلیل و معنای خواسته او را بفهمند و به نیازهای پنهان پشت این درخواست گوش دهند. گاهی یکی از زوجین بسیار مشتاق فرزندآوری است چون حس می‌کند زمان مناسب فرارسیده، در حالی که همسرش نگران شرایط اقتصادی، زیر بار مسئولیت‌های سنگین رفتن یا از دست دادن آزادی و سبک زندگی فعلی‌اش است. این اختلاف‌نظرها نشان‌دهنده تفاوت در نگرانی‌ها و اولویت‌هاست. در چنین شرایطی پیشنهاد می‌کنیم زوج‌ها بدون قضاوت، سرزنش یا متهم کردن یکدیگر، درباره ترس‌ها و احساسات‌شان حرف بزنند. برای مثال، به‌جای اینکه یکی بگوید تو اصلاً مسئولیت‌پذیر نیستی، بگوید: «من نگرانم که با شرایط فعلی نتوانیم از عهده هزینه‌ها و مسئولیت‌های مراقبت از کودک بربیاییم.»

او با اشاره به اصول تئوری انتخاب توضیح می‌دهد: «در این رویکرد تأکید می‌کنیم که هر فرد دنیای مطلوب و خواسته‌های مختص به خود را دارد؛ ممکن است داشتن فرزند در دنیای مطلوب یکی جایگاه بالایی داشته باشد، اما در دنیای مطلوب دیگری، ثبات رابطه و امنیت مالی در اولویت باشد. هیچ‌کدام از اینها به معنای خطا بودن نیست و هیچ‌کس نباید به خاطر این تفاوت‌ها تحقیر یا متهم شود.»

این زوج‌درمانی با تأکید دوباره بر استقلال تصمیم‌گیری زن و شوهر می‌گوید: «تصمیم برای والد شدن باید برآمده از رضایت قلبی هر دو نفر باشد؛ نه واکنشی انفعالی به فشارهای سنت، اصرار خانواده‌ها، ترس از قضاوت‌های اجتماعی یا تلاش فرساینده یکی از زوجین برای قانع کردن دیگری. در این میان، رسالت اتاق درمان هرگز صدور حکم قطعی، تشویق شتاب‌زده یا منع تحمیلی از فرزندآوری نیست؛ وظیفه ما هدایت زوج‌ها به سمت خودشناسی، واقع‌بینی و انتخابی آگاهانه و سنجیده است.»

امینی بر یک تفکیک مفهومی بسیار حیاتی دست می‌گذارد و می‌گوید: «ما باید مرز روشنی میان آمادگی برای همسری و زیست عاطفی مشترک با آمادگی برای والدگری ترسیم کنیم؛ این دو، مهارت‌هایی کاملاً مجزا هستند. کم نیستند زوج‌هایی که رابطه دونفره بسیار شیرین و موفقی دارند و از زندگی مشترک‌شان رضایت دارند، اما برای دگرگونی بنیادین سبک زندگی، بی‌خوابی‌ها و بار سنگین مسئولیت‌های والدگری هنوز مهیا نیستند. کودک هرگز دارویی برای پیوند دادن دو قلب دورافتاده نیست؛ زن و شوهر ابتدا باید توانسته باشند رشته‌های صمیمیت و همدلی را در رابطه‌شان محکم و گرم کنند و بعد با آمادگی روانی و روحی، دست در دست هم پا به دنیای پرمسئولیت اما دلنشین پدر و مادر شدن بگذارند.»

اطلاع رسانی

نان خوب و کامل را چطور بشناسیم؟

گزارش

نرگس علی محمدی

نان برای بسیاری از خانواده‌های ایرانی، نه یک ماده غذایی معمولی بلکه یکی از ثابت‌ترین اجزای سفره است، غذایی که از صبحانه تا شام حضور دارد و به دلیل مصرف روزانه، کیفیت آن می‌تواند نقش مهمی در الگوی تغذیه خانوار داشته باشد.

با این حال، بسیاری از مصرف‌کنندگان هنگام خرید نان بیشتر به قیمت، ظاهر، اندازه و تازه بودن آن توجه می‌کنند و کمتر می‌دانند نانی که روی سفره قرار می‌گیرد چه مسیری را از مزرعه تا نانوایی طی کرده است.

در سال‌های اخیر، اصطلاح «نان کامل» بیشتر شنیده می‌شود؛ نانی که در فرآیند تولید آن از آرد کامل استفاده می‌شود و برخلاف آردهای بسیار سفید و تصفیه‌شده، بخش بیشتری از اجزای دانه گندم در آن حفظ شده است.

اما نان کامل دقیقاً چه ویژگی‌هایی دارد؟ آیا هر نان تیره‌رنگی را می‌توان نان کامل دانست؟ تفاوت آرد کامل با آرد سفید چیست؟ و مهم‌تر از همه، مصرف‌کننده هنگام خرید چگونه می‌تواند نان واقعی و باکیفیت را تشخیص دهد؟

مسیر نان از مزرعه آغاز می‌شود

برای شناخت نان کامل باید به ابتدای تولید این محصول که از گندم ارزشمندترین و استراتژیک‌ترین محصول تولیدی بخش کشاورزی شروع می‌شود، بپردازیم.

دانه گندم از بخش‌های مختلفی تشکیل شده است. بخش مرکزی دانه که به آن آندوسپرم گفته می‌شود، عمدتاً منبع نشاسته و پروتئین است. در کنار آن، سبوس و جوانه نیز قرار دارند که هرکدام ترکیبات متفاوتی دارند.

در فرآیند تولید آرد سفید، قسمت عمده سبوس و جوانه از دانه جدا می‌شود و بیشتر آندوسپرم برای تولید آرد مورد استفاده قرار می‌گیرد. در مقابل، در تولید آرد کامل تلاش می‌شود بخش‌های بیشتری از دانه گندم در محصول نهایی باقی بماند.

عباس رضایی، کارشناس کشاورزی در گفت‌وگو با خبرنگار روزنامه ایران درباره این موضوع می‌گوید: وقتی درباره نان کامل صحبت می‌کنیم، نباید فقط به رنگ نان توجه داشته باشیم. مهم این است که آرد مورد استفاده واقعاً ویژگی‌های آرد کامل را داشته باشد. ممکن است یک نان به دلیل استفاده از سبوس یا عوامل دیگر تیره‌تر به نظر برسد، اما صرفاً تیره بودن به معنی کامل بودن نان نیست.

او تأکید می‌کند که کیفیت گندم، نحوه آسیاب، شرایط نگهداری آرد و فرآیند پخت، همگی در کیفیت نهایی نان مؤثر هستند.

در کارخانه آرد چه اتفاقی می‌افتد؟

پس از برداشت گندم، دانه‌ها به مراکز جمع‌آوری و کارخانه‌های آرد منتقل می‌شوند. در کارخانه، گندم پیش از آسیاب شدن از نظر کیفیت و میزان ناخالصی بررسی شده، سپس خاک، سنگ‌ریزه، بقایای گیاهی و سایر ناخالصی‌ها باید از گندم جدا شوند و در آخر دانه‌ها برای فرآیند آسیاب آماده می‌شوند.

به‌طوری که دکتر ندا پالیزبانی، متخصص صنایع غذایی درباره این مرحله می‌گوید: «تولید آرد یک فرآیند ساده و صرفاً مکانیکی نیست، باید ویژگی‌های گندم بررسی شود و فرآیند آسیاب متناسب با نوع گندم تنظیم شود. در مورد آرد کامل نیز حفظ اجزای مختلف دانه اهمیت دارد.

به گفته وی، تفاوت اصلی آرد کامل با بسیاری از آردهای سفید در این است که در آرد کامل، بخش‌های بیشتری از دانه گندم حضور دارند.

دکتر پالیزبانی تصریح کرد: اگر هدف تولید نان کامل است، زنجیره تولید باید از کارخانه آرد تا نانوایی هماهنگ باشد. نمی‌توان فقط در مرحله آخر انتظار داشت با تغییر شکل ظاهری نان، محصولی را که با آرد معمولی تولید شده، نان کامل نامید.

نان کامل فقط نان تیره نیست

یکی از تصورات رایج میان مصرف‌کنندگان این است که هرچه نان تیره‌تر باشد، سالم‌تر یا کامل‌تر است؛ اما متخصصان تغذیه از جمله دکتر پالیزبانی تأکید دارند که رنگ به‌تنهایی معیار مناسبی برای تشخیص نان کامل نیست.

دکتر زهرا جمشیدی متخصص تغذیه نیز در این باره می‌گوید: مصرف‌کننده نباید تنها براساس رنگ تصمیم بگیرد. نان کامل باید با آرد کامل و فرآیند تولید مناسب تهیه شده باشد. ممکن است دو نان رنگ مشابهی داشته باشند، اما از نظر مواد اولیه و ارزش تغذیه‌ای یکسان نباشند.

وی افزود: وجود سبوس در نان کامل باعث می‌شود فیبر بیشتری نسبت به نان تهیه‌شده از آرد سفید داشته باشد. فیبر غذایی در رژیم روزانه اهمیت دارد و می‌تواند به احساس سیری و عملکرد مناسب دستگاه گوارش کمک کند.

به گفته دکتر جمشیدی نان تنها بخشی از رژیم غذایی است و نمی‌توان درباره سلامت افراد صرفاً براساس نوع نان قضاوت کرد.

از آرد تا تنور؛ نقش نانوا

بعد از کارخانه، آرد به نانوایی می‌رسد؛ جایی که کیفیت مواد اولیه باید با مهارت نانوا و شرایط پخت همراه شود، به همین منظور در یک نانوایی، فرآیند تهیه خمیر آغاز شده، سبوس آب، آرد و سایر مواد مورد استفاده با نسبت مشخص ترکیب می‌شوند و خمیر پس از طی مراحل لازم برای پخت آماده می‌شود.

رضا میرشکاری، نانوای مشهدی است که در منطقه هفده شهریور تهران مشغول به کار است، او درباره تجربه کار با آردهای کامل می‌گوید: کار با آرد کامل می‌تواند با آرد سفید تفاوت داشته باشد.

رفتار خمیر، میزان جذب آب و شرایط آماده‌سازی اهمیت دارد و نانوا باید با ویژگی‌های آرد آشنا باشد.

او ادامه می‌دهد: اگر خمیر به‌درستی آماده نشود، حتی اگر آرد خوبی داشته باشیم، نتیجه مطلوبی به دست نمی‌آید. کیفیت نان فقط به آرد وابسته نیست؛ زمان آماده‌سازی خمیر، مهارت نانوا و نحوه پخت هم اهمیت دارد.

این نانوا معتقد است یکی از مشکلاتی که در مورد نان کامل وجود دارد، این است که برخی مشتریان انتظار دارند نان کامل دقیقاً از نظر بافت و ظاهر شبیه نان سفید باشد.

میرشکاری در پایان اظهار کرد: نان کامل ممکن است از نظر بافت، رنگ و مزه با نان سفید تفاوت داشته باشد. مصرف‌کننده باید این تفاوت را بشناسد و آن را الزاماً نشانه بی‌کیفیتی ندانند.

نانوا یا مصرف‌کننده؛ مسؤول کیفیت چه کسی است؟

موضوع نان کامل تنها به کارخانه و نانوایی محدود نمی‌شود، گاها مصرف‌کننده نیز در این زنجیره نقش دارد، شیروانی یکی از کسانی که در صف نانوایی است در این باره می‌گوید: معمولاً هنگام خرید نان به تازه بودن آن نگاه می‌کنم. اگر نان ظاهر خوبی داشته باشد و تازه باشد، کمتر به این فکر می‌کنم که با چه آردی تولید شده است.

یکی دیگر از خریداران نان می‌گوید: مدتی است درباره نان کامل اطلاعات بیشتری پیدا کرده‌ام و هنگام خرید سعی می‌کنم از نانوایی‌هایی خرید کنم که نوع آرد و فرآیند تولیدشان مشخص باشد.

همین دو گفت‌وگوی کوتاه می‌تواند تفاوت در رفتار مصرف‌کنندگان را نشان دهد به طوری که افزایش آگاهی می‌تواند بخشی از زنجیره اصلاح الگوی مصرف باشد.

نان خوب را چطور بشناسیم؟

برای بسیاری از مردم، مهمترین پرسش این است که هنگام خرید نان دقیقاً باید به چه نکاتی توجه کنند؟

دکتر پالیزبانی، متخصص صنایع غذایی در پاسخ به این پرسش می‌گوید: اولین نکته این است که مصرف‌کننده درباره نوع آرد مورد استفاده سؤال کند. اگر قرار است نان کامل خریداری شود، باید مشخص باشد که نان با آرد کامل تهیه شده است.

وی اظهارکرد: رنگ نان به‌تنهایی ملاک نیست. مصرف‌کننده باید به کیفیت ظاهری، یکنواختی پخت، بوی نامطبوع نداشتن و شرایط نگهداری نیز توجه کند.

خانم جمشیدی متخصص تغذیه نیز توصیه می‌کند خانواده‌ها به جای تمرکز صرف بر یک ویژگی ظاهری، مجموعه‌ای از عوامل را در نظر بگیرند.

او می‌گوید: نان خوب نانی است که مواد اولیه مشخص و فرآیند تولید مناسبی داشته باشد. برای انتخاب نان کامل نیز بهتر است به‌اطلاعات مربوط به آرد توجه کنیم و صرفاً به رنگ نان اعتماد نکنیم.

سبوس بیشتر، اما نه به هر قیمت

یکی دیگر از موضوعاتی که هنگام صحبت از نان کامل مطرح می‌شود، سبوس است. برخی تصور می‌کنند هرچه سبوس نان بیشتر باشد، نان حتماً سالم‌تر است؛ در حالی که موضوع پیچیده‌تر از این است.

در این باره عباس رضایی، کارشناس کشاورزی می‌گوید: باید میان آرد کامل و اضافه کردن سبوس به یک آرد سفید تفاوت قائل شد، نان کامل از آردی تهیه می‌شود که ساختار دانه گندم در آن تا حد بیشتری حفظ شده است. بنابراین صرف مشاهده ذرات سبوس در نان به معنای کامل بودن آن نیست از طرف دیگر کیفیت سبوس، شرایط فرآوری و رعایت ضوابط تولید نیز اهمیت دارد.

ماندگاری و نگهداری نان هم مهم است

حتی اگر نان با مواد اولیه مناسب تولید شده باشد، نحوه نگهداری آن در خانه می‌تواند بر کیفیت و ایمنی محصول تأثیر بگذارد.

دکتر پالیزبانی، متخصص صنایع غذایی در این زمینه می‌گوید: «یکی از اشتباهات رایج این است که نان داغ بلافاصله در کیسه بسته شود.

بخار ایجادشده می‌تواند باعث افزایش رطوبت داخل بسته و تغییر بافت نان شود.» او توصیه می‌کند نان پس از خرید، در شرایط مناسب خنک شود و برای نگهداری طولانی‌تر، روش مناسب نگهداری مورد توجه قرار گیرد.

همچنین مصرف‌کنندگان باید از نگهداری نان در شرایطی که احتمال کپک‌زدگی وجود دارد خودداری کنند و درصورت مشاهده کپک، از مصرف آن صرف‌نظر کنند.

چرا نان کامل مهم شده است؟

افزایش توجه به نان کامل را می‌توان بخشی از توجه بیشتر به کیفیت رژیم غذایی و مصرف غلات سبوس‌دار دانست. نان در ایران سهم قابل توجهی از سبد غذایی خانوار دارد و همین موضوع باعث شده کیفیت آرد و نان، از موضوعات مهم سلامت عمومی باشد.

دکتر جمشیدی، متخصص تغذیه در این باره می‌گوید: «وقتی یک ماده غذایی به‌صورت روزانه مصرف می‌شود، کیفیت آن اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

نان کامل به دلیل داشتن اجزای بیشتری از دانه گندم و فیبر بیشتر می‌تواند در چارچوب یک رژیم غذایی متعادل، انتخاب مناسبی باشد.»

او البته تأکید می‌کند که «کامل بودن» نان به این معنی نیست که هر فرد می‌تواند بدون توجه به شرایط تغذیه‌ای خود، مقدار نامحدودی از آن مصرف کند.

از مزرعه تا سفره؛ زنجیره‌ای که باید کامل باشد

بررسی مسیر تولید نان نشان می‌دهد کیفیت نهایی محصول حاصل عملکرد یک حلقه واحد نیست. از کیفیت گندم در مزرعه گرفته تا فرآوری در کارخانه، تولید آرد، آماده‌سازی خمیر، مهارت نانوا، شرایط پخت و در نهایت نحوه نگهداری در خانه، هر مرحله می‌تواند بر محصول نهایی اثر بگذارد.

عباس رضایی، کارشناس کشاورزی در جمع‌بندی این زنجیره می‌گوید: «اگر قرار است درباره نان کامل صحبت کنیم، باید کل زنجیره را ببینیم. نمی‌توان تنها از نانوا انتظار داشت محصول کامل و باکیفیت تولید کند. کشاورز، کارخانه آرد، شبکه توزیع، نانوایی و حتی مصرف‌کننده، هرکدام در این زنجیره نقش دارند.» میرشکاری، نانوای محله هفده شهریور تهران نیز معتقد است افزایش آگاهی مشتری می‌تواند به بهبود بازار نان کامل کمک کند به‌طوری که او می‌گوید: وقتی مردم درباره تفاوت آرد کامل و آرد سفید بدانند و درباره نوع آرد سؤال کنند، تولیدکننده و نانوا هم انگیزه بیشتری برای عرضه محصول باکیفیت خواهند داشت.

مصرف‌کننده هنگام خرید به چه چیزهایی توجه کند؟

در نهایت، برای خانواده‌ای که می‌خواهد نان کامل خریداری کند، چند نکته ساده اهمیت دارد:

- صرفاً به رنگ نان اعتماد نکند: نان تیره الزاماً نان کامل نیست.
- درباره نوع آرد مورد استفاده از نانوایی سؤال کند.
- نان باید به‌خوبی پخته شده باشد و بخش‌های خام یا بیش از حد سوخته نداشته باشد.
- نان نباید بوی نامطبوع یا نشانه‌های فساد و کپک داشته باشد.
- تفاوت طبیعی بافت، طعم و رنگ نان کامل با نان سفید را در نظر بگیرد.
- نان را پس از خرید به شکل مناسب خنک و نگهداری کند.
- انتخاب نان را در کنار سایر اجزای رژیم غذایی و با توجه به نیازهای تغذیه‌ای خانواده انجام دهد.

نان کامل در نهایت فقط یک عنوان روی بسته یا یک رنگ متفاوت در ویترین نانوایی نیست؛ پشت این عنوان، زنجیره‌ای از گندم، آرد، فن‌آوری، مهارت و نظارت قرار دارد. اگر قرار باشد نان کامل سهم بیشتری از سفره خانوار پیدا کند، شناخت این زنجیره برای مصرف‌کننده اهمیت زیادی دارد.

از مزرعه تا کارخانه آرد، از کارخانه تا نانوایی و از تنور تا سفره، کیفیت نان زمانی حفظ می‌شود که همه حلقه‌های این مسیر درست عمل کنند؛ مسیری که در نهایت قرار است محصولی را به دست خانواده برساند که نه فقط تازه و خوش‌ظاهر، بلکه از نظر مواد اولیه و فرآیند تولید نیز قابل اعتماد باشد.

