

دکتر غلامرضا جاهد متخصص بهداشت مواد غذایی می گوید بیشتر ما پس از خرید نان، ناآگاهانه آن را به شیوه های گوناگون آلوده می کنیم

نان را لای روزنامه نپیچید!

سراهنه مصرف نان در ایران ۱۶۰ کیلوگرم در سال است و سراهنه مصرف نان در جهان ۲۵ کیلوگرم. این یعنی ایرانی ها ۶ برابر مردم سایر کشورها نان می خورند. بیشتر افراد حداقل با یک یاد و عده غذایی شان نان مصرف می کنند اما چطور می توان از انتقال آلودگی به نان پیشگیری کرد؟ در «سفره سالم» این هفته درباره بهداشت نان با دکتر غلامرضا جاهد، متخصص بهداشت مواد غذایی و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت و گو کرده ایم.

مریم منصور



سلامت: از زمانی که نان را می خریم، چه عواملی می تواند باعث انتقال آلودگی به آن شود؟

نان پخته آلودگی میکروبی ندارد اما بعد از سرد شدن ممکن است آلودگی ها از طریق عوامل مختلف محیطی به شکل فیزیکی، شیمیایی و میکروبی وارد آن و باعث انتقال عامل آلودگی به بدن و به خطر افتادن سلامت مصرف کننده شوند. نان بعد از پخت حرارت مجدد نمی بیند بنابراین آلودگی چه از طریق افراد و چه از طریق محیط می تواند هنگام انتقال نان از نانوایی به منزل و داخل منزل از آن انتقال پیدا کند. عواملی مثل گرفتن نان با دست آلوده، میزی که نان روی آن قرار می گیرد، قرار دادن نان روی سندی ماشین، برداشتن سنگ روی نان با کلید و... می تواند باعث انتقال آلودگی به نان شود. قبل از رفتن به نانوایی دست ها باید تمیز شسته و خشک شود. در صورت خیس بودن دست هم احتمال انتقال آلودگی زیاد است. سلامت: آیا قرار دادن نان روی توری های فلزی یا میزهای هوادهای نانوایی ها می تواند باعث انتقال آلودگی اش شود؟ اگر نان از تنور خارج شده و حرارت زیادی

داشته باشد، می تواند باعث از بین رفتن عوامل میکروبی شود اما بعد از خنک شدن، عوامل میکروبی از بین نمی رود مگر اینکه نان قبل از مصرف در تستر گرم شود. سطح میز فلزی بیرون نانوایی ها گرد و خاک دارد و ممکن است آلوده به فضولات پرندگان باشد یا وسایل آلوده روی آن قرار بگیرد بنابراین می تواند باعث انتقال آلودگی به نان شود. به همین دلیل این میزها باید روزانه به وسیله نانوایی ها تمیز شوند. سلامت: برخی افراد نان را در کیسه پلاستیکی قرار می دهند، برخی در روزنامه می گذارند و برخی در پارچه نمی. شما کدام یک از این روش ها را تایید می کنید؟ قرار دادن نان در کاغذ روزنامه درست نیست. آلودگی های مختلف می تواند از طریق کاغذ

روزنامه به نان منتقل و با مصرف نان وارد بدن مصرف کننده شود. حمل و نقل کاغذ روزنامه به گونه ای است که احتمال آلودگی آن بسیار زیاد است و ترکیب های شیمیایی جوهر روزنامه هم می تواند به نان منتقل شود که برای سلامت مصرف کننده مضر هستند. قرار دادن نان در کیسه پلاستیکی، به خصوص اگر خوب هوادهی و خشک نشده باشد، کیفیت نان را پایین می آورد و احتمال کپک زدن آن را بیشتر می کند. در کشورهای پیشرفته، برای نان پلاستیکی های خاصی تولید می شود. این پلاستیک ها شفاف است و سوراخ های ریزی دارند که ضمن اینکه نان را از آلودگی حفظ می کنند، رطوبت آن را از بین می برند و از کپک زدنی پیشگیری می کنند. در ایران این پلاستیک ها وجود ندارد و حتی نان های کارخانه ای هم در پلاستیک معمولی قرار داده می شوند. البته در پارچه نخی نان خنک و از رطوبت حفظ می شود. سلامت: گاهی هنگام خرید روزانه، نان در مجاورت سایر مواد خوراکی مانند سبزی و میوه خام قرار می گیرد. این کار هم باعث انتقال آلودگی به نان می شود. درست است؟ بله، اگر نان هنگام انتقال با سبزی خام و سطح خارجی بسته بندی مواد غذایی تماس داشته باشد یا روی سندی اتومبیل قرار داده شود، ممکن است آلوده شود به همین دلیل باید نان ها را داخل لافافه قرار داد. سبزی ها و موادی که با خاک و گل ولای همراه هستند، بیشترین بار میکروبی را دارند و نان نباید با این مواد در تماس باشد. سلامت: درباره نگهداری نان در خانه بیشتر

سطح میز فلزی بیرون نانوایی ها گرد و خاک دارد و ممکن است به فضولات پرندگان آلوده باشد بنابراین می تواند باعث انتقال آلودگی به نان شود به همین دلیل این میزها باید روزانه به وسیله کارکنان نانوایی تمیز شود

توضیح می دهید؟ چطور از آلودگی نان در خانه پیشگیری کنیم؟

اگر سطح میزی که نان روی آن قرار می گیرد، آلودگی میکروبی داشته یا با مواد شیمیایی آغشته شده باشد، می تواند باعث انتقال آلودگی میکروبی و شیمیایی به نان شود. برخی نان را در سفره های پلاستیکی نامرغوب نگهداری می کنند، به این ترتیب ترکیب های شیمیایی زیان آور و سمی به آن منتقل می شود بنابراین باید از کیسه فریزرهای استاندارد برای بسته بندی نان استفاده شود. چاقو و قیچی ای که نان با آن برش داده می شود نیز فقط باید مخصوص نان باشد.

هدر رفت ۱۳۰ لیتر آب با دورریز ۱۰۰ گرم نان

برای تولید یک کیلوگرم گندم، یک هزار و ۳۰۰ لیتر آب مصرف می شود. با دورریز ۱۰۰ گرم نان، عملاً ۱۳۰ لیتر آب هم دور ریخته و از چرخه بازیافت خارج می شود بنابراین با مصرف درست مواد غذایی می توان در مصرف آب نیز صرفه جویی کرد.

دکتر آراسب دباغ مقدم متخصص بهداشت مواد غذایی چگونه دورریز نان را به حداقل برسانیم؟



مواد غذایی از نظر بهداشت و احتمال خطر برای مصرف کننده به ۳ گروه برخط، با خطر متوسط و کم خطر تقسیم می شوند. نان جزو غذاهای کم خطر است. گزارش انتقال عامل بیماری زا از طریق نان نادراست زیرا حرارت بالای پخت اجازه باقی ماندن آلودگی را در این خوراکی نمی دهد. آلودگی نان مربوط به رشد کپک ها، مخمرها یا میکروب های غیر بیماری زا است. آلودگی این ماده خوراکی به کپک بعد از پخت اتفاق می افتد. هر آلودگی ای در محیط وجود دارد، در ایجاد کپک موثر است. اسپور کپک حتی در هوای محیط وجود دارد. نحوه نگهداری نان هم مهم است. اگر نان را در کیسه پلاستیکی قرار دهیم، علاوه بر اینکه کیفیت آن پایین می آید و نشاسته اش تغییر حالت می دهد، حالت خوش خوراکی اش را از دست می دهد (با قرار دادن نان در یخچال این حالت تسریع می شود و با قرار دادن نان در فریزر این روند به تاخیر می افتد) و شرایط رشد کپک ها فراهم می شود. وقتی نان از تنور بیرون می آید، میکروب ندارد و با از بین رفتن میکروب های رقیب، کپک به راحتی روی آن رشد می کند. با وجود گرمان شدن قیمت نان، فرهنگ مصرف آن اصلاح نشده و حجم زیادی دورریز نان داریم. متأسفانه ما وارد کننده گندم هستیم و پول نفت را می دهیم و گندم وارد می کنیم بنابراین هدر دادن نان، هدر دادن ثروت ملی مملکت است. توصیه می کنم نان را به اندازه بخردید و اگر بیشتر از نیاز خریداری کردید، به اندازه یک وعده از آن را بردارید و بقیه را برش دهید و در فریزر بگذارید. اگر نان به اندازه نیاز هر وعده برش داده و بسته بندی شود، دورریز نخواهد داشت و خشک و بیات نمی شود اما اگر نان کپک زده آن را دورریز کنید و به جای نفرشید، نان کپک زده اگر به مصرف دام برسد، به آفات کسین تبدیل می شود و شیر می شود و با مصرف آن شیر، ایجاد مشکلات جدی از جمله سرطان کبد حتمی خواهد بود.

ورژن verjen

طعم خوش زندگی

www.verjen.com

تولید کننده روغن های فراابکر کنجد . کلزا . زیتون . کدو . کتان

روغن فراابکر کنجد (سرشار از امگا ۶) Extra virgin sesame seed oil

۱. معالجت از جذب کلسترول بد (LDL) در بدن (به دلیل داشتن استرول های گیاهی)
۲. سرشار از آنتی اکسیدانها (ویتامین E)
۳. پیشگیری از تنگی و بسته شدن عروق و کاهش خطر سکنه های مغزی و قلبی
۴. رفع پیوست و عوارض ناشی از خشکی دستگاه گوارش
۵. پیشگیری از سرطان به دلیل داشتن ترکیبات سزاین و آبی سزاین و تقویت سیستم ایمنی بدن

روغن فراابکر کلزا (امگا ۹) Extra virgin canola oil

۱. درمان تصلب شرایین و سلامتی قلب و عروق
۲. کاهش غلظت کلسترول بد در خون به دلیل داشتن فیتواسترول های گیاهی
۳. معالجت از اختلالات عصبی و به تعویق انداختن آلزایمر
۴. کنترل قند خون، جلوگیری از چرب شدن کبد و تقویت سیستم ایمنی بدن

روغن فراابکر کتان (سرشار از امگا ۳) Extra virgin Flax (line) seed oil

۱. کاهش وزن
۲. جلوگیری از بیماری های عصبی مانند MS و پارکینسون
۳. نرم کننده پوست و جلوگیری از التهابات پوستی و درمان التهاب مفاصل
۴. پیشگیری از سخت شدن عروق خونی و تصلب شرایین و تنظیم شرایط عمومی قلب و عروق
۵. تقویت کننده سیستم ایمنی بدن
۶. حاوی ویتامین های B۳ ، B۶ ، C و املاح روی و منیزیم

روغن فراابکر کدو (امگا ۹) Extra virgin pumpkin seed oil

۱. سرشار از ویتامین های محلول در چربی (E و A)
۲. افزایش کلسترول خوب خون (HDL)
۳. جلوگیری از انسداد عروق و رسوب چربی در شریان ها
۴. پیشگیری و درمان پروستات در آقایان و حفظ تعادل هورمونی در خانم ها
۵. رفع سوزش ادرار

روغن فراابکر زیتون Extra virgin olive oil

۱. دارای فاکتورهای ضد سرطانی و کاهنده خطر ابتلا به انواع سرطان های (روده بزرگ و معقد)
۲. موثر در بهبود زوال عقلی، آلزایمر و عملکرد قلب و عضلات
۳. سرشار از منیزیم، آنتی اکسیدان، ویتامین E، توکوفرول، پلی فنول و ده ها ریزمغذی های مفید
۴. تنظیم قند و قنطاریت لوزالمعده
۵. کاهش دهنده ریسک مقاومت به انسولین در بیماران دیابتی

HACCP ISO9001:2008 ISO22000:2005

Schiff® USA Reckitt Benckiser

پرفروش ترین مکمل سلامت مفاصل در ایالات متحده آمریکا با فرمولاسیون منحصر به فرد حاوی اسیدهای لورونیک خوراکی قابل جذب

Glucosamine (گلوکزامین) ترکیبی طبیعی در غضروف مفاصل است که سلامت مفصل را فراهم می کند.

Chondroitin (کندروئیتین) به روان سازی حرکت مفاصل کمک می کند

Joint Fluid (هیالورونیک اسید) (Mega-Potent Hyaluronic Acid)™ یکی از ترکیبات اصلی روان سازی مفاصل است، که با فرمولاسیون ویژه Schiff™ تهیه گردیده تا طریق خوراکی بتواند به مفاصل برسد. دارا بودن هیالورونیک اسید این محصول را متمایز از سایر محصولات مشابه نموده است.

Uniflex® (یونیفلکس) ترکیبی از مواد معدنی است که به طور طبیعی در میوه جات و گیاهان یافت می شود و به دلیل خواص آنتی اکسیدانی در محافظت و سلامت مفاصل بسیار مفید است.

در کمتر از ۷ روز بهبودی را در مفاصلتان احساس کنید با تایید و مجوز وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دارای گواهی حلال

Supplement Facts	
serving size two (2) Tablets	
Servings Per Container 20	
Amount Per Serving	% Daily Value
Glucosamine Hydrochloride	1.5g (1500mg)
Chondroitin Sulfate	200 mg
Proprietary Herbal Extract	250 mg
Chinese Soulicap (Scutellaria baicalensis)(root)	
Black Catechu (Acacia catechu) (bark) and Maltodextrin	
Hyaluronic Acid	3.3 mg

*Daily Value not established

Human Clinical Studies
 1) Balogh L et al. (2008)
 2) Buccì LR et al. (2004)

مشاوره : ۰۲۱-۸۹۳۳۲۰۲۰
 وارد کننده انحصاری در ایران: شرکت افق دارو پارس
 پخش توسعه: پخش سراسری افق دارو پارس- پخش البرز- پخش رازی

www.MoveFreeAdvanced.com
www.ofoghdarou.com