



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





جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت



معاونت بهداشت
دفتر بهبود تغذیه جامعه



معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



iec.behdasht.gov.ir

نان صنعتی

در عصر حاضر، تغییر سبک زندگی، افزایش جمعیت، توسعه شهرنشینی و ضرورت رعایت بهداشت عمومی، زمینه‌ساز ظهور نان‌های صنعتی شده است. برخلاف نان‌های سنتی که اغلب در نانوائی‌های کوچک و با دخالت گسترده نیروی انسانی تهیه می‌شوند، نان‌های صنعتی محصول فرآیندهای مکانیزه، کنترل‌شده و استاندارد هستند که در مقیاس بزرگ تولید و در بسته‌بندی‌های بهداشتی به بازار عرضه می‌گردند.



این تحولات اگرچه فرصت‌هایی برای ارتقای کیفیت بهداشتی و امکان غنی‌سازی نان فراهم آورده‌اند، اما چالش‌هایی نیز در زمینه ارزش تغذیه‌ای و پذیرش فرهنگی به همراه داشته‌اند.

نان صنعتی و جایگاه آن در الگوی غذایی نان صنعتی

به عنوان یکی از دستاوردهای نوین صنعت غذایی، جایگاه مهمی در تامین امنیت غذایی جوامع شهری پیدا کرده است. تولید انبوه، کنترل بهداشتی دقیق و ماندگاری بالا از ویژگی‌های اصلی این نوع نان به شمار می‌رود. از دیدگاه تغذیه‌ای، نان صنعتی می‌تواند منبع قابل توجهی از انرژی، کربوهیدرات‌ها، پروتئین گیاهی و در برخی موارد فیبر و ریزمغذی‌ها باشد.

با این حال، کیفیت تغذیه‌ای نان صنعتی به طور مستقیم تحت تأثیر نوع آرد مصرفی، میزان سبوس‌گیری، روش فرآوری و استفاده از افزودنی‌ها قرار دارد. به عنوان مثال، نان‌هایی که از آرد کامل تهیه می‌شوند، به دلیل داشتن فیبر بالا، می‌توانند به بهبود عملکرد دستگاه گوارش و کنترل قند خون کمک کنند؛ در حالی که نان‌های سفید صنعتی با شاخص گلیسمی بالا، در صورت مصرف طولانی‌مدت، ممکن است خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش دهند.



در ایران، میانگین مصرف روزانه نان برای هر فرد حدود ۲۴۰ گرم معادل تقریباً ۸۸ کیلوگرم در سال گزارش شده است.



با وجود مصرف بالای نان در ایران، سهم نان صنعتی در الگوی مصرف خانوارها همچنان محدود است.



همچنین اتحادیه نانوایان سنتی اعلام کرده است که بیش از ۹۵٪ نان مصرفی خانوارهای ایرانی از نوع سنتی است و تنها ۳ تا ۵٪ به نان‌های صنعتی اختصاص دارد.



گزارش دیگری نیز نشان داده است که از سرانه حدود ۱۱۷ کیلوگرم نان مصرفی، تنها ۱۱ کیلوگرم مربوط به نان صنعتی است.

در مجموع، نان صنعتی در ایران با وجود مزایای بهداشتی و امکان غنی‌سازی، هنوز سهم اندکی در سبد غذایی دارد و برای

ارتقای جایگاه آن، افزایش آگاهی مصرف‌کنندگان،
اصلاح ذائقه غذایی و بهبود کیفیت تولید ضروری است.



میزان نمک، سبوس و سایر ترکیبات نان‌های صنعتی
طبق دستور عمل‌های بهداشتی و استانداردها رعایت می
شود و توسط کارشناس فنی تحت نظارت قرار می‌گیرد.





از دیگر مزایای نان‌های صنعتی می‌توان به بسته‌بندی مناسب آنها اشاره کرد که مانع از آلودگی‌های محیطی شده و ماندگاری محصول را افزایش می‌دهد.



این ویژگی به ویژه در مناطق گرم یا با رطوبت بالا اهمیت دارد و امکان نگه‌داری طولانی‌تر نان بدون افت کیفیت را فراهم می‌سازد.



همچنین، در فرآیند تولید نان‌های صنعتی از فناوری‌های نوین مانند تخمیر کنترل شده و بهبود دهنده‌های مجاز بهره‌گرفته می‌شود که می‌تواند به بهبود بافت، طعم و ارزش تغذیه‌ای نان کمک کند.

در این محصولات، اطلاعات تغذیه‌ای روی بسته‌بندی درج می‌شود که به مصرف‌کننده امکان انتخاب آگاهانه‌تر و متناسب با نیازهای تغذیه‌ای خود را می‌دهد؛ موضوعی که در نان‌های سنتی معمولاً وجود ندارد.



پخت نان در روش صنعتی بدون حرارت مستقیم انجام می‌شود حرارت مستقیم در نانوائی‌های سنتی گاهی ممکن است باعث آلودگی‌های فسیلی بر روی نان شود.

