



ناروسلامت



نارونگهداری

خرید 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





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

نگهداری نان

سهم نان در تأمین انرژی روزانه برای افراد شهری ۴۶٪ و برای افراد روستایی تا ۶۰٪ و حتی در بین اقشار کم‌درآمد تا ۶۶٪ گزارش شده است.

این وابستگی تغذیه‌ای، اهمیت کیفیت و کاهش ضایعات این کالای استراتژیک را دوچندان می‌کند. با این وجود، میزان ضایعات نان در مراحل مختلف زنجیره «گندم-آرد-نان» بسیار بالاست و به عنوان یک چالش فنی، اقتصادی، اجتماعی و بهداشتی مطرح می‌باشد. بسته به تعاریف و دامنه مطالعه، ضایعات این زنجیره بین ۲۰ تا ۴۰ درصد متغیر است.

کاهش این ضایعات می‌تواند نقش مؤثری در تأمین امنیت غذایی، صرفه‌جویی ارزی، حفظ منابع ملی و کاهش فشار بر محیط زیست داشته باشد. برخی از کارشناسان از ضایعات نان به عنوان بزرگترین اسراف ملی یاد می‌کنند.



جمعیت ایران علی‌رغم اینکه یک درصد جمعیت جهان را تشکیل می‌دهد ولی حدود ۲/۵ درصد گندم جهان را مصرف می‌کند که بیش از سطوح استاندارد بین‌المللی است که بخشی از این

مساله به ضایعات در خانوارها مربوط می‌شود. بر اساس مطالعات مختلف، به طور متوسط حدود ۳۰ درصد از نان تولیدی در ایران به ضایعات تبدیل می‌شود.

یک مطالعه در تهران نشان داد که نان سنگک با ۲۸ درصد کمترین و نان‌های تافتون (۳۷ درصد) و لواش (۳۵ درصد) بالاترین میزان ضایعات را دارند. طبق گزارش از کمیسیون کشاورزی مجلس هرایرانی روزانه ۵۰ گرم و ماهانه یک و نیم کیلو و سالانه ۱۸ کیلو ضایعات نان دارد که بخشی کنترل پذیر و بخشی کنترل ناپذیر است. آموزش مداوم نان‌ویان و ایجاد انگیزش شغلی بانرخ سالیانه نقش مهمی در کاهش ضایعات نان دارد.



پیامدهای ضایعات نان

پیامدهای اقتصادی

هدر رفت سالانه میلیاردها تومان از بودجه دولت و منابع ملی

شامل گندم، آب، انرژی و نیروی کار:

طبق گزارش سازمان جهانی غذا، برای تولید ۱ کیلوگرم نان به ۱۶۰۸ لیتر آب نیاز است. پخت نان یک فرآیند انرژی بر است که برای تولید ۱ کیلوگرم خمیر بین ۱/۳ تا ۵/۵ مگاژول انرژی مصرف می‌کند. کشت غلات نیز به آب و انرژی نیاز دارد.

برای تولید ۱ کیلوگرم گندم، ۹۰۰ تا ۲۰۰۰ لیتر آب مورد نیاز است. همچنین برای حمل و نقل محصول نهایی به انرژی نیاز است و افزایش فشار برای واردات گندم و خروج ارز نیز از دیگر پیامدهای اقتصادی مرتبط با ضایعات نان است.



پیامدهای بهداشتی

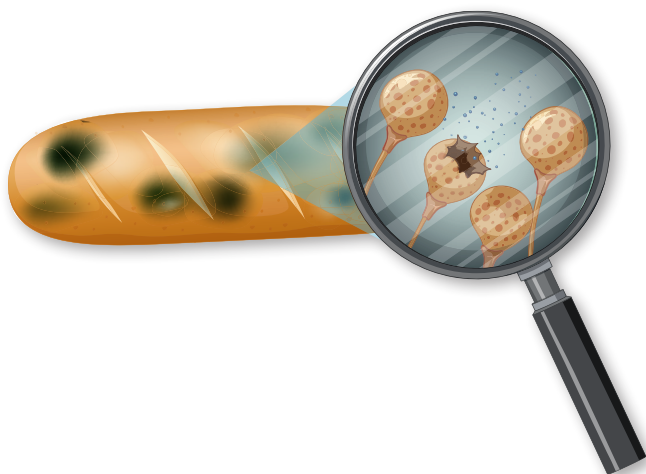
استفاده از نان‌های کپک‌زده در تغذیه دام و تولید مایکوتوکسین‌ها (مانند آفلاتوکسین) با خاصیت سرطان‌زایی:

بیشترین آلودگی کپک نان آفلاتوکسین است و نان به دلیل داشتن محیط مغذی مناسب می‌تواند شرایط خوبی را برای رشد کپک‌های آفلاتوکسین ایجاد کند.



دامی که از نان کپک‌زده تغذیه می‌شود حدود یک پانزدهم آفلاتوکسین B1 مصرفی به صورت ترکیبات وارد شیر می‌شود و از آنجا که فرآیندهای مختلف حرارتی به کار رفته در تهیه انواع فرآورده‌های لبنی نمی‌توانند پایداری آفلاتوکسین M1 را کاهش دهند، همیشه احتمال ابتلا به عوارض ناشی از مسمومیت با آفلاتوکسین وجود خواهد داشت.

برخی تصور می‌کنند که ضایعات نان را به دلیل اینکه به مصرف خوراک دام می‌رسد نایستی ضایعات تلقی نمود، ولی استفاده از ضایعات نان بویژه در دراز مدت در دام اختلالات تغذیه‌ای ایجاد می‌کند و به دلیل آلودگی قارچی مصرف آن با خطرات حتمی برای دام و انسان توأم است.



راه کارهای کلان برای کاهش ضایعات نان

برای کاهش ضایعات نان در کشور باید در سه سطح خانوار، نانوایی و تولید و سیاست گذاری کلان کار کرد:

۱- در سطح خانوار

- بهبود شیوه نگه‌داری نان
- فریز کردن نان در بسته‌های کوچک و مصرف تدریجی
- گرم کردن نان فریز شده باشعله ملایم یا توستر برای حفظ کیفیت
- خرید به اندازه
- خرید روزانه یا چندبار در هفته به جای خرید زیاد و انبار کردن
- استفاده از پارچه‌های نخی یا کیسه‌های پارچه‌ای در زمان خرید نان

- استفاده از نان مانده
- تبدیل نان خشک به پودر سوخاری برای استفاده در مواد غذایی
- استفاده در غذاهایی مثل سوپ، آش، کوفته، شامی و ...

۲- راه کارها در سطح نانوائی و تولید

- بهبود کیفیت تولید
- استفاده از آرد استاندارد مخصوص برای هر نان
- بهبود فرآیند خمیرگیری و استراحت خمیر برای افزایش ماندگاری نان
- جلوگیری از پخت نیم پز و افزایش مهارت نانوایان از طریق آموزش
- تنظیم میزان تولید
- تعیین مقدار پخت بر اساس نیاز واقعی محله
- فروش نان در اندازه‌های مختلف برای خانواده‌های کوچک و بزرگ

۳- راه کارهای سیاستی و کلان

- ابلاغ نرخ سالیانه نان بر اساس قیمت تمام شده
- افزایش نظارت بر تبدیل گندم به آرد و جلوگیری از قاچاق و تقلب
- تولید انواع آرد مناسب هر نوع نان (سنگک، بربری، تافتون، لواش) با کیفیت ثابت
- حمایت از نانوائی‌های صنعتی و نیمه صنعتی
- نوسازی تجهیزات نانوائی‌های سنتی
- آموزش عمومی
- راه اندازی کمپین‌های رسانه‌ای برای آموزش شیوه صحیح نگهداری نان
- تشویق مردم به خرید مسئولانه و استفاده از نان سالم و با کیفیت
- اصلاح نظام یارانه نان
- حذف سوبسید و اعطای آن به انتهای چرخه یعنی مردم
- توسعه کارت‌های خریدنان یا سهمیه بندی هوشمند برای کاهش هدررفت

جمع بندی

کاهش ضایعات نان در ایران نیازمند یک مجموعه اقدام هماهنگ است:

- خانواده‌ها با نگره داری درست، خرید هوشمند و استفاده از نان باقی مانده در پخت غذاهای مناسب نقش زیادی دارند.
- نانوایی‌ها با بهبود کیفیت، بسته بندی و تولید به اندازه می توانند سهم مهمی داشته باشند.
- سیاست گذاران نیز با اصلاح نظام یارانه‌ای و ارتقای کیفیت آرد می توانند هدر رفت را کاهش دهند.

