

## نان قربانی سوبسید و کفرانی عظیم در نعمت

۱۳۷۳/۱/۲۰

مقدمه :

نان تولید شده در نانوائی های موجود در سطح کشور، معمولاً نامرغوب و غیربهداشتی و گاهی مشکلاتی از نظر گندم و آرد مصرفی داشته و تقریباً بطور صد در صد دارای جوش شیرین است که موجب آثار سوء بر سلامتی مردم و ضرر و زیان مالی برای دولت است. برای اصلاح آن، برنامه ریزی دقیقی از طرف دولت و همکاری وسیعی از طرف ارگانهای ذیربط و شرکت فعال مردم را می طلبد.

### توسعه ناهایک در مردمان

متولیان بهداشت معتقدند اجرای ضوابط بهداشتی و بعبارت دیگر رشد شاخص های بهداشتی در هر جامعه از یک طرف، از توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی آن جامعه جدا نبوده و از طرف دیگر بدون بکارگیری تکنولوژی مناسب و شرکت دادن فعال مردم، جا انداختن فرهنگ بهداشتی و یا هر سنت حسنه دیگری در جامعه کاری ابتر و ناقص است. اکنون جامعه ما نسبت به ۵۰ سال قبل از بسیاری جهات توسعه چشمگیری نموده است. بعنوان مثال در زمینه تولید و توزیع شیر و لبنیات تغییرات بسیار مثبت و مهمی انجام گرفته است و در عین حال از نظر بهداشتی نیز وضع کاملاً رضایت بخشی دارد در مورد تولید گوشت و فرآورده های گوشتی نیز تغییرات نسبتاً خوبی انجام پذیرفته است و در توزیع نیز مشکل خاصی وجود ندارد. هم اکنون صنعتی شدن لبنیات و گوشت، بسیاری از مشکلات ناشی از ازدیاد جمعیت و نیازهای جدید جامعه را حل کرده است و چه بسا باعث صرفه جویی زیادی نیز در وقت مردم برای تهیه و آماده سازی این نوع از مواد غذایی، انجام گرفته است.

در حالی که در مورد نان، این گونه نیست سیستم فعلی تولید و توزیع نان تقریباً همان سیستم ۵۰ سال قبل است. البته فقط تغییرات سطحی و عموماً در جهت منفی در تولید نان وجود داشته است. تبدیل تنور گلی به ماشین - استفاده از سوخت گاز بجای نفت سیاه و استفاده از ماشین خمیرگیر بجای قدهای سفالین و خمیر کردن با دست همه تغییراتی است که اگر بر مشکلات نیفزوده باشد، حلال مشکلات نبوده است.

علت عقب ماندگی وضع نان این است که قیمت نان با پرداخت سوبسید دولت ثابت نگه داشته شده و انگیزه لازم برای انتخاب یا تداوم شغل نانوائی از بین رفته است و کاری که انگیزه درآمد زایی ندارد کاری است خالی از هر گونه ذوق و سلیقه و حداقل کیفیت را دارا می باشد.

### شرایط لازم برای تهیه نان مرغوب و بهداشتی

۱- گندم و آرد مصرفی باید از نوع مرغوب انتخاب شود. در این مورد لازم است مسئولین ذیربط نظارت و دقت کافی داشته باشند زیرا گاهی اختلالاتی در این زمینه رخ می دهد که نتیجه آن پرنمک شدن نان می باشد و در ذیل شرح بیشتری در این مورد داده خواهد شد.

۲- استفاده از خمیر ترش طبیعی و پرهیز از مصرف جوش شیرین امری بسیار ضروری است. متأسفانه اکنون نه تنها منعی در این جهت اعمال نمی شود بلکه نانوائی ها سهمیه جوش شیرین دارند. در بخش بعدی این مقاله درباره اختلالات ناشی از مصرف جوش شیرین در نان توضیح بیشتری داده خواهد شد.

برای اینکه خمیر آماده طبخ شود مدت زمان ۳ ساعت وقت لازم دارد تا در دمای ۲۰-۱۵ درجه سانتیگراد عمل تخمیر (Fermentation) در آن انجام گیرد عمل تخمیر همان چیزی است که اصطلاحاً به آن «ور آمدن» خمیر می گویند و عبارت است از اینکه در اثر تکثیر و فعالیت حیاتی مخمرهای (سلولهای زنده قارچ و باکتریها) موجود در خمیر مایه (خمیرترش)، گاز CO<sub>2</sub> در خمیر ایجاد می شود و لذا حباب های ریز گاز موجب ازدیاد حجم خمیر شده و منظره لانه زنبوری به آن می دهد علاوه بر این بلحاظ تبدیل ملکول های کربوهیدرات به اسید لاکتیک و اسید استیک طعم و بوی خمیر نیز کمی ترش می شود. اسید لاکتیک سبب می شود خمیر سریع تر به هم پیوسته و آماده طبخ شود. فعالیت مخمرها همچنین باعث تشکیل مواد معطر (آروماتیک) میگردد که عطر و طعم مطبوع نان را تامین می نماید.

علمای تغذیه معتقدند عمل تخمیر پدیده ای بسیار مفید است و فرآورده های تخمیری از قبیل نان، ماست، پنیر و سرکه موجب طول عمر می شود. بنابراین فعالیت مخمرها است که ارزش غذایی نان را فوق العاده بالا می برد و جوش شیرین مانع عمل تخمیر طبیعی می شود.

بنابراین اگر قرار است خمیر مثلاً ساعت ۶ بامداد آماده طبخ باشد لازم است خمیر در ساعت ۳ بامداد تهیه شده باشد درحالی که آنطور که در نانوائی ها معمول است کارگر نانوائی دیگر مانند نانوائی های قدیم آن حال و حوصله یا آن انگیزه و تعهد لازم را ندارد که ساعت دو یا سه بامداد خواب شیرین را ترک گوید. لذا نیم ساعت قبل از گشودن درب مغازه و شاید هم بعد از تشکیل صف مشتری ها بمغازه آمده و آرد و آب را در ماشین گردان ریخته و بجای ترک خواب شیرین، متوسل به جوش شیرین شده و نان شور و سوخته و خمیر تحویل مردم می دهد.

۳- طبخ نان باید با حرارت کم انجام گیرد تا همه قسمت های آن کاملاً برشته شود بدون اینکه نقاط سوخته و خمیر در آن دیده شود و این نیز مستلزم صرف وقت بیشتری است.

۴- توزیع نان در وضع فعلی باعث تشکیل صفوف طویل مخصوصاً صبح ها در درب نانوائی ها و اتلاف وقت مردم می گردد. وقت صبح به «گل وقت» معروف است و هر کس سعی می کند هر چه زودتر خود را به محل کار خود برساند و معطلی در این وقت از هر وقت دیگر آزاردهنده تر است.

## آثار سوء ناشی از تولید نان نامرغوب

الف) عارضه کم خونی - همانطور که گفته شد در صورتیکه خمیر بمدت کافی (سه ساعت) بحال خود رها شود و تخمیر صحیح و کامل در آن انجام پذیرد، اسید فیتیک موجود در آن در حد وسیعی نابود می شود، در حالی که در شرایط فعلی که از خمیر ترش (مخمر) استفاده نمی شود و بجای آن از جوش شیرین استفاده میشود، اسید فیتیک موجود در نان موجب رسوب دادن آهن و کلسیم شده و استفاده مستمر از این نوع نان موجب بروز بیماری کم خونی ناشی از فقر آهن و کاهش ذخیره کلسیم میگردد. هم اکنون حدود یک سوم جامعه ما از کم خونی ناشی از فقر آهن رنج می برند و این مساله مخصوصاً در زنان و کودکان شایع تر است.

ب- اختلالات گوارشی - نانی که خمیر آن تخمیر نشده است و به لحاظ اینکه تخلخل ندارد طبخ مناسبی نیز نداشته و کاملاً برشته نمی شود. لذا باعث چسبیدن نان به دندان و توقف بیشتر نان در معده می گردد و این خود موجب شیوع بیشتر جرم دندان و پوسیدگی آن و همچنین باعث بروز ورم و زخم معده و اثنی عشر شده و این گونه بیماری ها هم اکنون یکی از شایع ترین بیماری های جامعه ما می باشد. با اصلاح وضع نان امید می رود حدود ۹۰٪ این اختلالات گوارشی کاسته شود.

ج- شکنندگی نان - برای تهیه نان مرغوب هم باید به انتخاب نوع گندم دقت داشت و هم از ترکیب کامل آرد استفاده کرد. دانه گندم از سه قسمت تشکیل شده است : ۱- لایه خارجی که سبوس را تشکیل می دهد. ۲- جوانه که دارای ذرات چربی است ۳- بخش مرکزی که حاوی نشاسته و پروتئین است. نوع آرد گرفته شده از آسیاب بستگی به نوع گندم دارد. اگر گندم از نوع

سخت باشد نسبت پروتئین به نشاسته در آرد آن بیشتر است از این نسبت در آرد گندم نرم. لذا آرد حاصل از گندم سخت را آرد قوی و آرد حاصل از گندم نرم را آرد ضعیف گویند. آرد ضعیف برای تهیه کیک و شیرینی مناسب است. در حالی که برای تهیه نان مرغوب باید از آرد کامل (۱۰۰٪) استفاده کرد آردی که سبوس و جوانه آنرا جدا کرده اند ارزش غذایی آن بشدت کاهش می یابد این نوع آرد گر چه رنگ آن کمی تیره تر است ولی در عوض پروتئین و اغلب ویتامینها و املاح آهن و کلسیم و الیاف فیبری خود را حفظ می کند. پروتئین نان ( گلوتن ) موجب ایجاد ویسکوزیته ( چسبندگی ) در نان می شود. آرد ضعیف به دلیل کمی پروتئین و نداشتن چسبندگی لازم، قوام شکننده داشته و برای جبران این کار نمک بیشتری به خمیر می افزایند که علاوه بر شوری نان، موجب ازدیاد فشار خون و ابتلاء به بیماریهای قلبی عروقی و مخصوصاً سکتته های قلبی خواهد شد. این مساله امروز کم و بیش در جامعه ما مشاهده می شود و مردمی که غالباً نان را صبح ها با پنیر صرف می کنند، مجبورند هم شوری نان و هم شوری پنیر و هم اختلالات ناشی از جوش شیرین را تحمل نمایند. لذا ممکن است سر کار خود در برخورد با ارباب رجوع روی ترش کرده و علاوه بر این ملغمه شور و شیرین! عامل خطر ساز دیگری را بنام « استرس » به استقبال سکتته قلبی بفرستند.

د- آسیب پذیری نان - گفتیم نان حاوی جوش شیرین از نظر اسیدیته، حالت قلیایی دارد و لذا فوق العاده نسبت به آفت کپک زدگی آسیب پذیر است و ظرف یکی دو روز قارچ سمی بر آن رشد می کند. در حالی که نان هایی که فاقد جوش شیرین است و تخمیر طبیعی در آن انجام پذیرفته است نسبت به آفت کپک زدگی مقاومت بیشتری دارد بطوری که می توان آن را چندین روز و حتی چندین هفته در هوای خنک نگهداری کرد، بدون اینکه رنگ و طعم آن تغییر نماید. و این مساله آسیب پذیری نان های نامرغوب فعلی عامل مهمی است در بالا بردن میزان ضایعات نان که ذیلاً شرح داده خواهد شد.

ه- ضایعات نان- در جامعه ما ضایعات نان یکی از مصادیق بزرگ و برجسته کفران نعمت و اسراف و تبذیر و لذا از گناهان بزرگ است و متأسفانه موجب حیف و میل میلیاردها دلار ارز این مملکت در هر سال می گردد. طبق برآوردهایی که بعمل آمده است تقریباً یک سوم نان بصورت ضایعات غیر قابل مصرف در می آید و دور ریخته می شود و یا جمع آوری شده و بعنوان خوراک دام به گاوداریها فروخته می شود و این نانهای خشک معمولاً آلوده به کپک می باشند و دامها را دچار مسمومیت می کند و این مسمومیت از طریق شیر و گوشت به انسان انتقال می یابد. گر چه ممکن است عوارض آن سالیانی بعد ظاهر شود. از نظر خسارت مالی هزینه یک سوم نان تولید شده که بصورت ضایعات در می آید معادل میزان ارزی است که دولت سالانه برای واردات گندم می پردازد. میزان ضایعات نان در تهران روزانه حدود ۶۰۰ تن و در کل کشور سالانه ۲ میلیون تن است گناه این اسراف و تبذیر بزرگ بر عهده برنامه ریزان است که باید سیستمی ایجاد کنند که در پرتو آن نان بطور کاملاً بهداشتی تهیه شود که برشته، خوش طعم و مقوی باشد و هیچگونه دور ریزی نداشته باشد.

### جایگاه ویژه نان در فرهنگ اسلامی

در روایات نقل شده از پیشوایان و رهبران الهی، موارد متعددی دال بر حرمت و احترام نان بچشم می خورد که به ذکر چند روایت بسنده می شود. حضرت پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله) فرمودند: « نان را گرمی دارید زیرا خداوند آن را از برکات آسمان فرو فرستاده و از برکات زمین بیرون آورده است». از حضرت امیر المومنین (علیه السلام) نقل شده است که ایشان فرموده اند: کسی که قطعه نانی را در مسیر راه ببیند و آنرا برداشته و در محلی بگذارد که موجب بی احترامی نعمت خدا نباشد، خداوند متعال ده حسنه در نامه عمل او می نویسد، روایت دیگری است که فرموده اند: « لات جعلو فوق خبز شیئا» یعنی چیزی را روی نان قرار ندهید. باین ترتیب ما مجاز نیستیم سر سفره مثلاً بشقاب را روی نان بگذاریم زیرا این عمل یک نوع بی احترامی به نان است و یا در دستورات شرع مقدس از بریدن نان با کارد نهی شده است. این همه دلالت دارد که حفظ حرمت نان و در حقیقت تکریم نان که نعمت خداوند متعال است، سپاسگزاری و شکر خداوند متعال است.

از قدیم الایام دستورات فوق در جامعه سنتی ما بعنوان یک فرهنگ اسلامی معمول و مرسوم بود تا اینکه در دو دهه آخر حکومت فاسد رژیم شاه با اعمال سیاست های استکباری در کشور ما و واردات گندم آمریکایی به ایران ضربه مهلکی به کشاورزی ایران وارد آمد.

هویدا نخست وزیر بی کفایت شاه معدوم با تکیه بر درآمدهای نفتی مرتب در سخنان خود می گفت که « ما پول داریم و همه چیز را از خارج وارد می کنیم» و با اجرای این سیاست ریشه کشاورزی را خشکاند و فرهنگ کار و تولید را در کشور نابود کرد، در مقابل روحیه مصرف زدگی و اسراف و تبذیر و بطور کلی ذهنیت بی قیدی به احکام اسلام را در مردم ایجاد کرد، بطوری که از آن زمان ریختن نان و غذای اضافی در سطل زباله باب شد و قبح و زشتی این عمل در بین مردم از بین رفت و متأسفانه هنوز هم ما شاهدیم نان در حد وسیعی دور ریخته می شود و به این نعمت خداوند متعال این گونه بی احترامی می شود. مسلم است اگر چاره اندیشی نشود، کفران نعمت خشم و غضب خداوند الهی را بدنبال دارد. قرآن کریم می فرماید: « کلو و اشربو و لا تسرفوا ان الله لا یحب المرفین» بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید که همانا خداوند اسراف کنندگان را دوست ندارد. « ان المبذین کانوا اخوان الشیاطین» همانا تبذیر کنندگان برادران شیاطین می باشند.

## نتیجه:

همانطور که ذکر شد هر گونه رفتار بهداشتی و یا هر سنت حسنه دیگری اگر قرار است در جامعه نهادینه شود، اول باید به نیاز جامعه تبدیل گردد تا مردم به قدر کافی نسبت به آن گرایش پیدا کنند و سپس باید آنرا بر سه پایه عدالت اجتماعی (منجمله بکارگیری تکنولوژی مناسب)، همکاری بین بخشی، و بالاخره شرکت فعال مردم، استوار نمود. این عدالت اجتماعی نیست که سالانه چندین میلیارد دلار نان در این کشور دور ریخته شود و یا سبب آلودگی و مسمومیت دامها و سپس انسان شود. این ظلم مضاعف است و عدالت حکم می کند که از این ناسپاسی جلوگیری بعمل آید.

## پیشهادات:

- ۱- اصلاح کیفیت نان در کشور، کار وزارت بهداشت و یا سازمان غله به تنهایی نیست، بلکه وزارتخانه های بازرگانی، صنایع، کشاورزی، جهاد و تعاون و کلیه ارگانهای ذیربط از قبیل استانداری ها، فرمانداری ها، باید روی این قضیه دخالت تام و تمامی داشته باشند. در این بین، دخالت و مشارکت فعال مردم امری صد در صد ضروری است.
- ۲- هم اکنون نان خانگی در بعضی مغازه ها و سوپرمارکت ها بفروش می رسد که علیرغم قیمت بالای آن باز هم کیفیت کافی ندارد. این دلیل است بر اینکه در نظر مردم کیفیت مهم تر است تا قیمت. لذا پیشنهاد میشود به بخش خصوصی اجازه داده شود، نسبت به دایر کردن مجتمع های بزرگ تولید نان بهداشتی اقدام کنند و بقیمت مناسب توزیع کنند.
- ۳- توزیع نان در بسته بندی مناسب و از طریق فروشگاهها از صفوف درب نانوائی ها خواهد کاست.
- ۴- ایجاد شرایط لازم برای تولید نان در آشپزخانه منازل - این کار آسانی است و کافی است وزارت صنایع طرح اضافه کردن محل مخصوصی برای طبخ نان (گریل) به اجاق های گازی یا برقی به کارخانه های تولید کننده داخلی بدهد. از طرف دیگر آرد بسته بندی شده در کیسه های ۱ یا ۲ کیلو گرمی و همچنین خمیر مایه خشک صنعتی (Yeast) در فروشگاهها عرضه شود. هر خانواده نسبت به نیاز خود می تواند نان مصرفی روزانه خود را ظرف یک ربع ساعت در آشپزخانه خود بروش کاملاً بهداشتی تهیه کند.

مثلاً خانواده ای که روزانه دو کیلو نان احتیاج دارد می تواند هر شب یک کیلوگرم آرد خمیر کند و با افزودن خمیر ترش طبیعی بجای اینکه آنرا سه ساعت در حرارت ۲۰-۱۵ درجه سانتی گراد برای تخمیر نگه دارد، آنرا در حرارت ۴ درجه یخچال بگذارد تا صبح روز بعد با سرعت کند تخمیر خواهد شد و یک ربع ساعت قبل از صرف صبحانه می توان آنرا طبخ کرد و بدین طریق هم از

اتلاف وقت در صفوف نانوائی ها جلوگیری می شود و هم نان کاملاً بهداشتی و مرغوب و خوش طعم و مقوی و کاملاً برشته و خوش رنگ که دستپخت آقا یا خانم خانه است تهیه شود که بنا به سلیقه فرد ممکن است با دانه های کنجد یا سیاه دانه و آویشن و غیره آنرا خوشبوتر و مطبوع تر کرد و ناگفته نماند که دانه هایی مثل کنجد آثار بسیار مفیدی بر سلامتی انسان داشته و از بروز تصلب شرائین و سکت های قلبی پیش گیری می کند.

اگر چنین شود علاوه بر ارتقاء سلامتی مردم از مصرف دهها میلیون دلار هزینه های دارو و درمان نیز جلوگیری خواهد شد و شاهد ضایعات و دورریزی نان نیز نخواهیم بود و سرلوحه همه اینها خدمت بزرگی است بجامعه و تکریم نعمت خدا و تکریم مردم و سپاس و شکر نعمت خداوند متعال و همه اینها توسعه بیشتر اقتصادی اجتماعی و فرهنگی جامعه را بدنبال خواهد داشت. در پایان از متخصصین محترم تغذیه تقاضا می نمودم از اینکه بلحاظ احساس وظیفه شرعی و اجتماعی در دامنه تخصص آنان وارد شدم بنده را مورد عفو قرار داده و از راهنمایی های ارزنده خود به اینجانب دریغ نوزند، باشد که با علم و دانش و تعهد و دلسوزی آنان این معضل اجتماعی بزودی رفع شود.

و من الله التوفیق و علیه التکلان

دکتر ابراهیم اسفندیاری

رئیس دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

بج:

- ۱- قرآن کریم آیات ۳۲ از سوره اعراف (۷) و ۲۸ از سوره اسرا (۱۷)
- ۲- مستدرک جلد ۱۶ باب ۶۹ صفحه ۲۹۲
- ۳- دکتر عبدالرحیم امامی - مهندس احمد عزیز زاده - مجید کماجیان « گزارش وضعیت نان در اصفهان » - نشریه « آموزش و درمان » ( دانشگاه علوم پزشکی اصفهان)
- ۴- دکتر فرجی - تکنولوژی غلات
- ۵- دکتر ناصر رجب زاده - تکنولوژی نان
- ۶- ان پانز - « علم مواد غذایی جلد ۱ و ۲ » ترجمه مسعود فلاحی - دانشکده کشاورزی دانشگاه فردوس مشهد.

با تشکر از جناب آقای مهندس صباغ مدیر کل محترم اداره کشاورزی استان اصفهان که مرا به نوشتن این مقاله توصیه و سفارش فرمودند و همچنین از آقای رفیعی کارشناس تغذیه که مرا در تهیه بخشی از اطلاعات لازم یاری نمودند و خانم حسینیان و آقای بابایی که در تایپ این مقاله کمک کردند تشکر و قدردانی می نمایم.

ضمناً مقاله فوق در روزنامه های ذیل چاپ شده است:

« نان قربانی سوبسید و کفرانی عظیم در نعمت »

- روزنامه اطلاعات ۵ تیر ۱۳۷۳ با عنوان « بهداشت نان در جامعه »
- هفته نامه فلاحات ایران ( بیست و چهارم خرداد ماه ۷۳ و سی و یکم خرداد ۷۳
- هفته نامه اولیا ( خرداد ماه ۷۳)
- روزنامه کیهان ( مهره ماه ۷۳)