



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی



iec.behdasht.gov.ir



توصیه می‌شود از نان‌های حجیم سبوس‌دار
در یکی از وعده‌های غذایی خود استفاده کنید



میزان نمک، سبوس و سایر ترکیبات نان‌های حجیم طبق
دستور عمل‌های بهداشتی و استاندارد هارعایت می‌شود و
توسط کارشناس فنی تحت نظارت قرار می‌گیرد



پخت نان در روش صنعتی بدون حرارت مستقیم انجام می‌شود
حرارت مستقیم در نان‌های سنتی ممکن است
باعث آلودگی‌های فسیلی نان شود



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

به‌عنوان 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 به‌طور مستقیم تحت تأثیر نوع آرد مصرفی، میزان سبوس‌گیری، روش فرآوری و استفاده از افزودنی‌ها قرار دارد. به‌عنوان مثال، نان‌هایی که از آرد کامل تهیه می‌شوند، به دلیل داشتن فیبر بالا، می‌توانند به بهبود عملکرد دستگاه گوارش و کنترل قندخون 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.



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.



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

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.



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.