

# کشاورزی و غذا

۱۶۲

نشریه تحلیلی، خبری، آموزشی  
شهریور ۱۳۹۵ - قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

◦ سالن ۳۵ غرفه ۳۴

◦ [www.soldoosh.com](http://www.soldoosh.com)  
◦ [soldooshconfectionary](https://www.instagram.com/soldooshconfectionary)



## کافه نان سولدوش

پاسداران، انتهای گلستان پنجم  
نبش میدان مریم  
تلفن: ۲۲۹۶۵۰۵۶

## سولدوش ۲

پاسداران، بوستان هشتم  
نبش پایدار فرد  
تلفن: ۲۲۵۷۲۳۵۶ - ۸

## سولدوش ۱

پاسداران، انتهای گلستان پنجم  
تلفن سفارشات: ۲۸۶۱  
تلفن: ۲۲۹۴۳۷۲۸ - ۲۲۹۴۴۱۳۱

مجتمع صنایع غذایی

**گلها**

Golha Food Industries  
تاسیس ۱۳۴۵

**اولین، قدیمی ترین، بهترین و بزرگترین در ایران**

صنایع غذایی گلها با تفکر حمایت از صنایع داخلی آماده همکاری با کلیه تولیدکنندگان داخلی می باشد. چرا که ما متنوع ترین سبد غذایی و گواهینامه های ملی و بین المللی در کشور را داریم.

CAKE POWDER  
COCAO POWDER  
JELLY CAKE POWDER  
Coffee Powder  
Coffeemix Flour



گلها حامی و دوستدار کودکان ایران  
kids@golhaco.ir



بامه برای نجات زمین  
گلها دوستدار محیط زیست

تهران - کیلومتر ۷ بزرگراه فتح - سه راه ویتانا  
انتهای خیابان خلیج فارس - کوچه گلها  
مجتمع صنایع غذایی گلها  
صدای مشتری: ۵-۰۱۲۶۲۶۶۶  
پیامک نظرات و پیشنهادات: ۳۰۰۰۰۰۲۲۲۲۴۴۴



SMS:3000002222444 Tel/Fax:66262701-5

instagram:@golhaco

www.golhaco.ir

Telegram.me/golhaco

club.golhaco.ir

Email:info@golhaco.ir



## گروه مشاوره تخصصی غلات

مهندس نیما نوشینی



با توجه به اهمیت مقوله نوآوری و ارتقای کیفیت در صنعت غذا، برای اولین بار در کشور گروه مشاوره تخصصی غلات : فعال در زمینه فراورده های آردی (آرد، کیک ، بیسکویت ، کلوچه و ...) با در اختیار داشتن تیم مجرب و با سابقه فعالیت در کشور ترکیه و آذربایجان و نیز شرکت های معتبر صنایع غذایی کشور آماده همکاری با واحدهای صنایع غذایی میباشد.



فعالیت های گروه مشاوره تخصصی غلات :

- ۱- راه اندازی واحد تحقیق و توسعه و تولید محصولات جدید
- ۲- بهبود و تضمین کیفیت (فرمولاسیون و روشهای کنترل کیفیت)
- ۳- آموزش پرسنل واحد تولید، کنترل کیفی و آزمایشگاه
- ۴- مشاوره در زمینه انتخاب مواد اولیه با کیفیت و مقرون به صرفه
- ۵- مشاوره در زمینه خرید ماشین آلات صنایع غذایی ایرانی و خارجی
- ۶- برگزاری دوره های تخصصی در دانشگاه های صنایع غذایی کشور



Info: nima.q.c1981@gmail.com

Nooshini\_n@Yahoo.com

Tel: 041-36379269

Mob: 09113835841

Telegram channel : telegram.me/qconconsulting



بهترین برای بهترین‌ها



شما شایسته بهترین‌ها هستید

شیراز، شهرک صنعتی بزرگ، میدان پژوهش، خیابان ۳۰۰، شرکت  
زرین غزال / تلفن: ۰۷۱-۳۷۷۴۲۰۵۲ / فاکس: ۰۷۱-۳۷۷۴۲۰۵۳

[www.zarringhazal.com](http://www.zarringhazal.com)



# سولدوش




سولدوش ۱: پاسداران، انتهای گلستان پنجم • تلفن سفارشات: ۲۸۶۱ • تلفن: ۲۲۹۴۴۱۳۱ - ۲۲۹۴۳۷۲۸

سولدوش ۲: پاسداران، بوستان هشتم، نبش پایدار فرد • تلفن: ۸ - ۲۲۵۷۲۳۵۶

کافه نان سولدوش: پاسداران، انتهای گلستان پنجم، نبش میدان مریم • تلفن: ۲۲۹۶۵۰۵۶



[www.soldoosh.com](http://www.soldoosh.com)

 [soldooshconfectionary](https://www.instagram.com/soldooshconfectionary)



هـامـهـر مـا ه روز ملی روستا و عشاير  
به پاس تلاش همه روستاييان و عشاير ايران زمين  
رو محصول نان آوران به نام اين عزيزان مزين شد...





زر ماکارون

با آرد سمولینا

برای اولین بار در ایران

**جامبشنو**

محصول جدید زر ماکارون



 [www.zarmacaron.com](http://www.zarmacaron.com)

 [zarmacaron](#)

 [zarmacaron](#)



# بورس استیل ریعی

تهیه و توزیع:

اتصالات صنایع شیر و غذایی استنلس استیل

اتصالات دنده ای و جوشی استنلس استیل

شیرآلات پتروشیمی و غذایی

لوله، ورق، میلگرد، پروفیل و نبشی استنلس استیل



تهران، کیلومتر ۴ جاده قدیم کرج

جنب بازار تجارت استیل ایران

خیابان یسلیانی، پلاک ۱۳۸

تلفکس: ۶۶۳۹۲۵۳۹ - ۰۲۱

همراه: ۰۹۱۲۷۳۶۴۲۰۰



# Haam Food Industries



## شیرین کام با محصولات حام

صنایع غذایی حام، تبریز، کیلومتر ۶ جاده آذر شهر

تلفن: ۳-۱۶۳۰۱۶۳۰ (۰۴۱) فاکس: ۳۴۳۰۱۶۴۱ (۰۴۱)

HAAM Food IND., 6th Km of Azarshahr Road, Tabriz-IRAN

Tel: +98 (41) 34301630 - 3

Fax: +98 (41) 34301641



[Http://www.haamfood.com](http://www.haamfood.com)  
Email: info@haamfood.com





به‌مالت  
Behmalt

## شرکت شهد زاگرس جهان بین

تولید کننده انواع دانه های مالت روشن و تیره، پودر مالت روشن، پودر مالت تیره، عصاره مالت جو، پودر عصاره مالت، عصاره گندم جوانه زده، پودر گندم جوانه زده، آرد جو و دمنوش جو.

موارد استفاده: در صنایع تولید ماءالشعیر و نوشیدنی ها، صنایع پخت نان و محصولات آردی، کیک و بیسکوئیت، شیرینی و صنایع تولید شکلات

آدرس کارخانه: استان چهارمحال و بختیاری  
شهرکرد، هفشجان، شهرک صنعتی  
شرکت شهد زاگرس جهان بین  
تلفن: ۰۳۸۳۲۵۷۰۳۲۱-۲  
۰۳۸۳۲۵۷۹۴۵۵-۶





تلفن: ۰۵۱۳-۵۴۱۳۲۵۰

شرکت خوشگوار مشهد: مشهد شهرک صنعتی طوس، فاز یک، انتهای بلوار صنعت



خط کامل اصلاح بذر ( بوجاری ) گندم با ظرفیت ۵ تن در ساعت  
بهمراه سیاه دانه گیر ، جو و یولاف گیر ، ضد عفونی ، توزین دیجیتال و کیسه گیر  
مدل : P-G-Z-T500



خط کامل اصلاح بذر ( بوجاری ) گندم همراه با سیاهدانه گیر ، جوگیر ، سیستم ضد عفونی  
توزین و کیسه گیری با ظرفیت ۱۲۰۰ الی ۱۵۰۰ کیلوگرم در ساعت  
مدل : B-Z-B-S150



دستگاه بوجاری و درجه بندی حبوبات ، تخم سبزیجات و ...  
با ظرفیت ۵۰۰ و ۱۰۰۰ کیلوگرم  
مدل : B-S-101& B-S-151



دستگاه بوجاری دو منظوره غلات و حبوبات  
مجهز به سیستم ضد عفونی با ظرفیت ۱۵۰۰ کیلوگرم در ساعت  
مدل : B-G-M150& B-G-S150 در دو مدل ثابت و متحرک



دستگاه بالابر پدالی جهت بارگیری و دیو گندم و جو و ...  
مجهز به سیستم تخلیه از کامیون با ظرفیت ۱۰۰ تن در ساعت  
مدل : A-P-T-10001



# Liantteo

## لیان تجارت ترنج

تامین کننده مواد اولیه صنایع غذایی، دارویی و BAKERY

• قیمت‌های رقابتی

• رعایت زمانبندی ما

• کیفیت مناسب خدمات

✓ لاکتوز (مش 200)

✓ روغن نارگیل (RBD)

✓ سدیم اسید پیرو فسفات

✓ اسید تارتاریک

✓ روغن پالم کرنل (RBD)

✓ تترا سدیم اسید پیرو فسفات

✓ کنسانتره پروتئین شیر (MPC 70%)

✓ ویتامین ث

✓ مونو کلسیم فسفات خوراکی

✓ کنسانتره پروتئین آب پنیر (WPC 80%)

✓ بنزوات سدیم

✓ دی کلسیم فسفات خوراکی



[www.lianttco.com](http://www.lianttco.com) , [info@lianttco.com](mailto:info@lianttco.com)

(021) 44867885 , 44867894

# شیرینی سنتی یزد

تولید کننده انواع شیرینی ممتاز یزدی  
**SHIRINI SONATI YAZD**

نخستین تولید کننده  
انواع شیرینی رژیمی ممتاز یزدی  
به کمک شیرین کننده طبیعی  
گیاه استویا (Stevia RE) به جای شکر



مفتخر به کسب درجه ممتازی  
(عالی ترین رتبه ساخت شیرینی)  
از سوی اتحادیه صنف شیرینی ساز یزد

واحد نمونه در استان از سوی سازمان غذا و دارو در سال ۹۱ و ۹۴  
دریافت گواهینامه رعایت حقوق مصرف کنندگان  
دریافت لوح تقدیر از طرف سازمان میراث فرهنگی  
دریافت لوح تقدیر از طرف دانشگاه علوم پزشکی

Store No. 1: The beginning of the underpass Hakimian

Store No. 2: Timsar Fallahi St-Safaeyeh-Yazd-Iran Tel: +98 35 38241414-38251414

Email: [Info@YazdTC.IR](mailto:Info@YazdTC.IR)  
Web Site: [WWW.YazdTC.IR](http://WWW.YazdTC.IR)

فروشگاه شماره ۱: بلوار جمهوری، ابتدای زیرگذر حکیمیان تلفن: ۰۳۵-۳۵۲۵۵۲۳۵-۳۵۲۳۰۹۰۹  
فروشگاه شماره ۲: صفالیه، خیابان تیمسار فلاحی، روبروی بانک مسکن تلفن: ۰۳۵-۳۸۲۴۱۴۱۴-۳۸۲۵۱۴۱۴

Premium Quality



نان نارین  
تولیدکننده انواع نان های حجیم و  
نیمه حجیم، نان های صنعتی و  
اروپایی، نان نیمه آماده پیتزا



آدرس کارخانه: اصفهان، جاده شهرضا، بعد  
از شهرک آزمایش (مرکز تعویض پلاک)،  
شهرک صنعتی صفه، جنب پارکینگ  
سازمان اتوبوس رانی، تولیدی نان نارین

۰۳۱-۳۶۵۴۰۴۵۰

۰۹۱۲۷۹۰۷۶۷۴ و ۰۹۱۳۳۰۸۳۱۰۱

[www.breadnarin.com](http://www.breadnarin.com)







# شرکت مهندسه آردآزمالیان

(سهامی خاص)

- تولیدکننده دستگاه های آزمایشگاهی نظیر: گلو تن شور، ایندکس گلو تن، فالینگ نامبر، آسیاب آزمایشگاهی، میکرو فیدر، تکسچر آنالیزر و ... طبق آخرین تغییرات و مطابق با برترین دستگاه های بین المللی، مورد تأیید انجمن آرد سازان ایران و دارای ثبت ملی
- مشاوره در زمینه دیاگرام تولید، دستگاه های مورد نیاز، خط بوجاری و آسیاب، طراحی و مانیتورینگ سیستم های نظارتی و نصب سنسورهای مورد نیاز

تهران، خیابان تهران نو، پاساژ  
رنیسی، پلاک ۱۰، پارسیان

۰۲۱-۷۷۵۸۲۳۱۳-۷۷۴۹۰۷۲۵

ardazma

۰۹۱۲۳۱۲۸۲۲۱

ardazmalianco@gmail.com



Premium Quality



نان نارین  
تولیدکننده انواع نان های حجیم و  
نیمه حجیم، نان های صنعتی و  
اروپایی، نان نیمه آماده پیتزا



آدرس کارخانه: اصفهان، جاده شهرضا، بعد  
از شهرک آزمایش (مرکز تعویض پلاک)،  
شهرک صنعتی صفه، جنب پارکینگ  
سازمان اتوبوس رانی، تولیدی نان نارین

۰۳۱-۳۶۵۴۰۴۵۰

۰۹۱۲۷۹۰۷۶۷۴ و ۰۹۱۳۳۰۸۳۱۰۱

[www.breadnarin.com](http://www.breadnarin.com)





# جاده ابریشم

مواد اولیه، افزودنی و محصولات غذایی

شرکت احیای جاده ابریشم، نماینده انحصاری واردات محصولات فرآیند شده و متنوع از بهترین و معتبرترین تولیدکنندگان کشور آلمان می باشد:

- شرکت Kuhne آلمان (تولید کننده انواع سس و سرکه)
- شرکت Schwartau آلمان (تولید کننده انواع مربا و غلات فرآیند شده)
- شرکت Kolln آلمان (تولید کننده انواع غلات و سریال صبحانه)



شرکت پخش آسیا

میدان ونک، خیابان ملاصدرا، خیابان شیروز شمالی،  
خیابان دانشور شرقی، برج دانشور، طبقه سوم، واحد A3  
تلفن: ۰۲۱-۸۸ ۶۲ ۳۵ ۴۴ / فکس: ۰۲۱-۸۸ ۶۲ ۳۵ ۴۵  
تلفن همراه: ۰۹۱۲ ۸۳۰ ۵۸ ۸۴

شرکت احیای جاده ابریشم

خیابان مفتوح شمالی، کوچه بخشی موقر، پلاک ۱۶، واحد ۶  
تلفن: ۰۲۱-۸۸ ۳۲ ۶۳ ۸۶-۷  
فکس: ۰۲۱-۸۸ ۳۰ ۴۰ ۹۱



Asia Distribution  
www.asiadistribution.ir



German Food  
www.germanfood.ir



جاده ابریشم  
مواد اولیه، افزودنی و محصولات غذایی  
www.jaddeh-abrisham.com

## شرکت شقایق نگار پارس

ساخت انواع دستگاه های چاپ  
ظروف یکبار مصرف تا دهانه ۱۹۰mm  
ساخت دستگاه تمام اتوماتیک ۵ رنگ  
چاپ ظروف صنعتی ( سطل، قوطی، کارتریج و ...)



5

Color



ارائه خدمات چاپ صنعتی  
چاپ انواع ظروف پلی اتیلن شامل: سطل، قوطی، کارتریج و ...  
با دستگاههای تمام اتوماتیک ۵ رنگ



[www.cupprint.ir](http://www.cupprint.ir)  
[baghbannezhad@yahoo.com](mailto:baghbannezhad@yahoo.com)

تلفن: ۰۵۱۳۲۴۹۳۸۸۸ تلفکس: ۰۵۱۳۲۴۹۳۸۸۹ همراه: ۰۹۱۵۱۱۱۸۹۰۴-۰۹۱۵۴۴۴۳۴۰۴  
مشهد، کیلومتر ۲۰ جاده سنتو، شهرک عسگریه، خیابان جمهوری اسلامی، پلاک ۵۰



# ماشین ساز باقری

## Bagheri Machine

سازنده انواع دستگاه های نان درآر (نان گیر) اتوماتیک  
دستگاه نان درآر اتوماتیک طرحی نو در خدمت نانوایان لواش گردان  
دستگاه فوق به عنوان اختراع در اداره ثبت اختراعات و مالکیت فکری به شماره ۶۱۸۱۸ به ثبت رسیده است  
دستگاه نان درآر گامی در جهت پیشرفت صنعت پخت نان  
این دستگاه بر روی تمام دستگاه های لواش گردان (دومتر به بالا) قابل نصب می باشد



### ویژگی های دستگاه نان درآر:

صرفه جویی در نیروی انسانی در نتیجه کاهش هزینه ها  
ارتقاء ای بهداشت  
بالا رفتن سرعت عمل پخت نان و صرفه جویی در وقت  
کاهش ضایعات نان  
مکانیزه و صنعتی بودن این دستگاه مطابق با تکنولوژی روز

☎ ۰۲۱ ۹۴۱ ۵۲۱۱  
☎ ۰۲۱ ۳۶۸ ۸۰۲۷  
☎ ۰۲۱ ۳۹۴۱ ۵۲۱۱



Www.Fampat.Ir



E-mail: Fampat21@yahoo.com

سایر گنج ۱۳۹۹



# گروه صنعتی آراز

سازنده ماشین آلات صنایع غذایی



میکسر خمیرگیری کیک (لایه ای، قالبی) تخصص ماست



ظرفیت خمیرگیری ۱۰۰ الی ۳۵۰ کیلوگرم

دفتر مرکزی، کارخانه: تبریز / کیلومتر ۷ جاده تهران / کوی صنعتی مهربانی / پلاک ۱۰

تلفن: ۳۳ ۴۱ ۳۷ ۳۶ - ۴۱ فکس: ۸۰ ۴۹ ۳۷ ۳۶ - ۴۱

همراه: ۹۵ ۶۲ ۳۱ ۳۱۴ ۰۹



# شرکت پخش شایان گستر آرادنگار

دارای نماینده انحصاری در شمال شرق کشور (خراسان بزرگ) از شرکتهای:

- حبوبات ساناز ممتاز
- حبوبات رزقن
- ترشیجات دانی
- محصولات نارنی
- دمیت
- برنج پاکستانی سونا
- مالشعیر برنتین
- ابلیمو و سرکه ناجی
- کشک المیرا

- سس سالموک
- روغن کنجد ماعون
- دمیت
- تن ماهی گیلانه
- کنسرویجات ارژن

- چای کاپیتان
- چای گوزل
- چای شادزی
- کیک تنوری
- محصولات غذایی رعنا
- ماکارونی جهان
- شوینده XP
- سلولزی مجلسی مقدم
- صنایع غذایی مهراره
- آب معدنی ابقام
- آبمیوه بریزر
- انرژی زا باربل



دارای سازمان فروش موبرگی به صورت حرفه ای زیر نظر مدیران فروش و بازاریابی با تجربه ناوگان حمل و نقل مجهز به جدیدترین خودروهایی پخش جهت شهر مشهد و سایر شهرهای استان دارای سیستم انبارداری - فروش بصورت علمی و پیشرفته

آدرس: مشهد-جاده قوچان-خیابان رینگ سازی-کوچه ماهان بتن-پلاک ۲۲۴  
 تلفن: ۰۵۱-۳۶۵۱۳۲۷۶-۰۵۱ فکس: ۰۵۱-۳۶۷۷۷۴۳۰ همراه: ۰۹۱۵۵۰۳۱۱۳۴ همراه: ۰۹۳۹۵۰۳۱۱۳۴



# دهمین نمایشگاه بین‌المللی صنعت آرد و نان

## The 10<sup>th</sup> International Flour & Bakery Industry Exhibition

6-9 December.2016  
Tehran Int'l Permanent Fairground  
مکان: محل دائمی نمایشگاه‌های بین‌المللی تهران  
۱۹-۱۶ آذر ماه ۱۳۹۵

### برای نان ایران ...



گروه های کالایی:

- تولیدکنندگان آذوقه های مصرفی در صنایع غذایی
- تولیدکنندگان دکوراسیون مرتبط
- تولیدکنندگان امولسیفایرهای خوراکی
- صنایع بسته بندی
- تولیدکنندگان آهوه و غلات افزودنی
- تولیدکنندگان لباس کار مرتبط
- مشاوران صنعت آرد و نان
- سازمان ها و اتحادیه های مرتبط
- مطبوعات و صنایع وابسته

- تولیدکنندگان نان صنعتی
- سازندگان ماشین آلات نان
- تولیدکنندگان نان شیرین و کیک
- تولیدکنندگان و عرضه کنندگان تجهیزات کافه قنادی
- تولیدکنندگان آرد
- سازندگان ماشین آلات آرد سازی
- تولیدکنندگان خمیرمایه و بهبوددهنده
- سازندگان سیلو
- تولیدکنندگان تجهیزات آزمایشگاهی مرتبط



Owner:  
Bulk, Semi-Bulk, & Industrial  
Bread Association of Tehran



برگزارکننده:  
گروه تجارت و اطلاعات (ITG)  
Organizer:  
- Info & Trade Group (ITG)

Co-organizers



ستاد برگزاری: ۸۸-۲۰۸۳۳  
www.ibex.ir

Member of:







شرکت ارمغان به شهید چیچست  
Armaghan Behshahd Chichest co.

# عسل میرنجمی

MIRNAJMI HONEY

تنها دریافت کننده نشان ایمنی و سلامت غذا (سیب سبز)  
سال ۹۴ در سطح کشور برای محصول عسل با موم



واحد نمونه استانی در سال ۱۳۹۱ از طرف سازمان غذا و دارو  
تولید کننده نمونه برتر عسل استان آذربایجان غربی  
در سالهای ۸۴، ۸۶، ۸۷، ۸۹

پذیرش نماینده فعال  
در سطح استانها



[www.mirnajmihoney.com](http://www.mirnajmihoney.com)

ارومیه، کیلومتر ۴ جاده مهاباد تلفن: ۰۴۴-۳۲۴۲۳۹۲۳  
فاکس: ۰۴۴-۳۲۴۲۳۹۳۵ همراه: ۰۹۱۴۳۴۱۶۱۸۳



## فرآورده های گوشتی

تولید کننده انواع سوسیس، کالباس، همبرگر و کباب

بخش در سراسر تهران

آدرس کارخانه: کرج  
 شعبه ۱: خیابان قصرالدشت، چهارراه مرتضوی، پلاک ۳۱۳  
 شعبه ۲: شهر زیبا، تعاون، فرساد شرقی، پلاک ۷۱  
 شعبه ۳: کرج، کمال شهر، رضوانیه، خیابان چهارم  
 شعبه ۴: شهر آرا، پائین تراز گذرنامه، پلاک ۳۹

تلفن: ۰۲۶ - ۳۴۷۰۱۵۱۹  
 تلفن: ۰۲۶ - ۶۶۸۶۱۴۰۰  
 تلفن: ۰۲۱ - ۴۴۱۰۰۱۵۹  
 تلفن: ۰۲۶ - ۳۴۷۱۶۸۰۰  
 تلفن: ۰۲۱ - ۶۶۴۲۲۴۶۵

واحد نمونه استاندارد ملی ایران سال ۹۲ از خراسان رضوی  
انتخاب بعنوان واحد برتر ایمنی و سلامت کار در سال ۹۳



حلوا شگری



ارده



حلوا شگری



فرآورده‌های یخی عروسی



## حلوا ارده شگری بیدک

- ✓ فرآورده های یخی با برند ( بید نوش )
- ✓ فرآورده های کنجدی ( ارده ، شکلات ، کنجد بسته بندی )
- ✓ تولید کننده حلوا شگری با برندهای ( بیدک و ۴۰۰۰ )

دریافت لوح تقدیر در سال ۱۳۹۵ به صورت مشترک از طرف  
مرکز بهداشت استان، سازمان صنعت و معدن و سازمان کار و  
رفاه اجتماعی در زمینه ایمنی و سلامت

مشهد: جاده کلات شهرک صنعتی مشهد قطعه ۴۲۸  
تلفن شرکت: ۰۵۱۳ ۲۴۵ ۴۲۳۲ تلفن دفتر: ۰۵۱۳ ۲۱۱۹۴۰۸  
فکس: ۰۵۱۳ ۲۴۵ ۴۲۳۳ همراه مدیریت: ۰۹۱۵ ۱۱۳ ۱۹۱۰

WWW.shokoohnoor.com



فرآورده کنجدی



فرآورده کنجدی



حلوا شگری



حلوا شگری

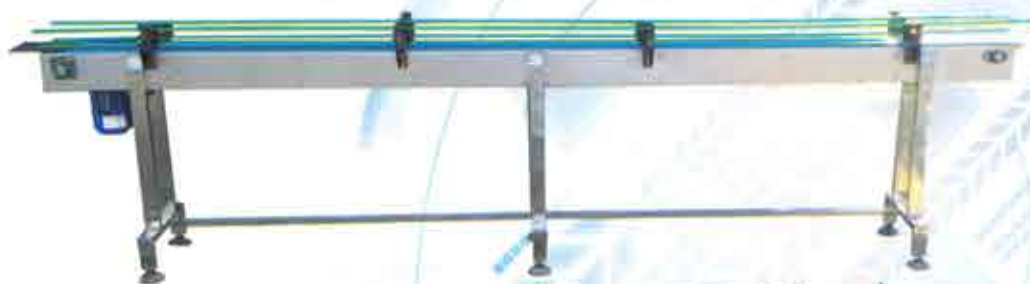


SHOKOH NOOR KHORASAN





▲ دستگاه پوست گیر هویج و سیب زمینی



▲ دستگاه انتقال قوطی و شیشه



▲ دستگاه خشک کن شیشه



▲ دستگاه پرکن مرباررب و ترشی لیته



▲ پاتیل کردن



▲ دیگ بخار

## گروه صنعتی کاوش

KAVOSH INDUSTRIAL GROUP

ساخت، نصب، راه اندازی و تعمیرات ماشین آلات صنایع غذایی (کمپوت، کنسرو، رب و ترشیجات)

مشهد - جاده سنتو - آزادی ۱۳۹ - جاده باغون آباد  
شهید خلیلی ۸/۴ - سمت چپ - قطعه پنجم فکس: ۰۵۱-۳۲۶۷۷۸۱۹  
شماره: ۰۹۱۵۷۷۷۴۳۸۸ - ۰۹۱۵۳۰۳۴۳۸۸ مدیریت: نوروزی

# Tamal

تولید کننده  
انواع محصولات لبنی  
Manufacture of dairy products



## Tamal Dairy Products



## فانواره های ایران همراه

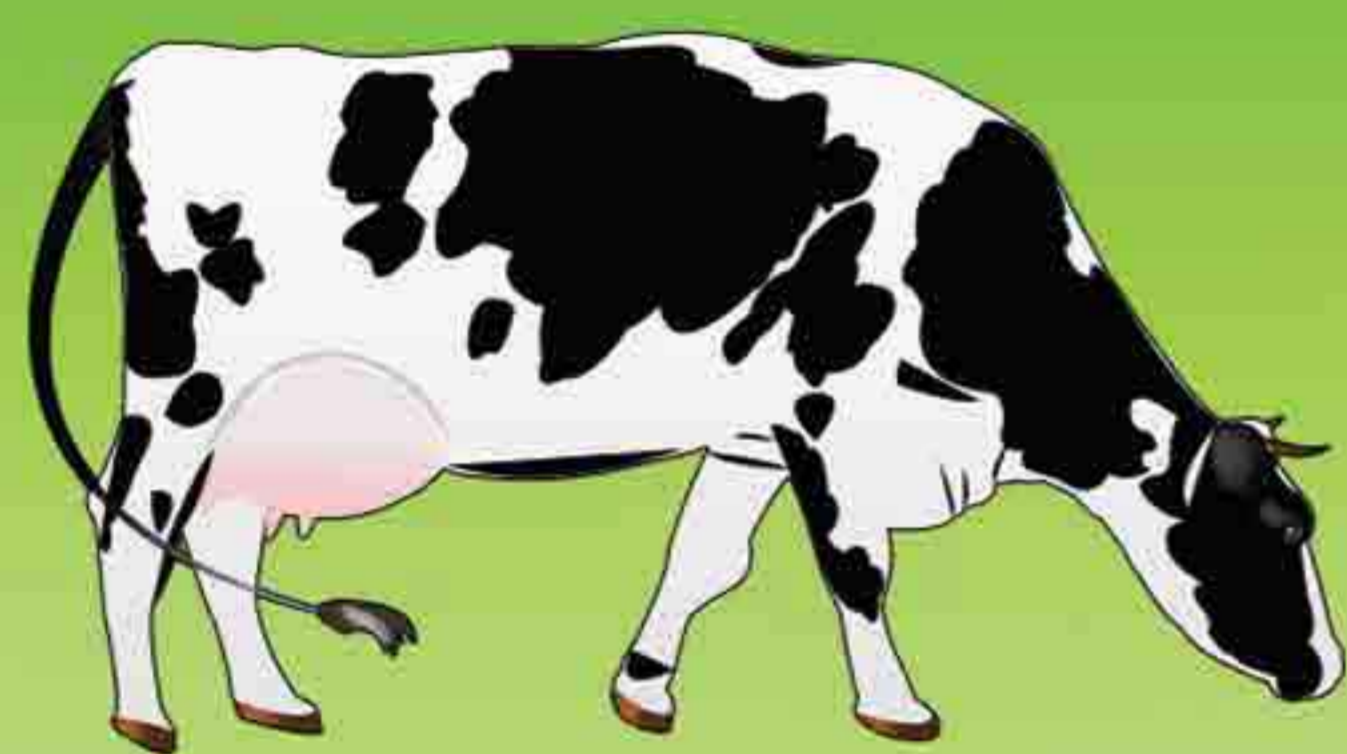
دفتر تهران: بزرگراه اشرفی اصفهانی، برج نگین رضا، طبقه ۱۹، واحد ۱۹۰۳  
تلفن: ۰۲۱ ۴۴ ۰۳ ۱۶۲۵۰ فکس: ۰۲۱ ۴۴ ۳۴۰۳۷۰  
کارخانه: ارومیه، شهرک صنعتی، فاز ۲، توسعه، بلوار کارآفرینان ۱، پلاک ۸  
تلفن: ۰۹ - ۴۴ ۳۳ ۷۴ ۴۷ ۶۷ فکس: ۰۴۴ ۳۳ ۷۴ ۴۷ ۷۱  
[www.tamaldairy.ir](http://www.tamaldairy.ir) [info@tamaldairy.ir](mailto:info@tamaldairy.ir)





# شرکت صنایع غذایی گرینه

تولیدکننده فرآورده های لبنی پاستوریزه و استریلیزه  
واحد نمونه منتخب اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی سال ۱۳۹۵  
واحد منتخب درجه الف (A) سال ۱۳۹۴  
واحد نمونه منتخب اداره کل استاندارد سال ۱۳۹۳



## سلامتگرانه است ...



خراسان رضوی - نیشابور - شهرک صنعتی خیام - خیابان مبتکر ۱  
صندوق پستی : ۶۷۵      تلفن : ۰۵۱-۴۳۲۶۸۱۳۰ ( ده خط )

WWW.GREENEH.COM - EMAIL : INFO@GREENEH.COM

بابت همیشه  
نیشابور صنعتی گرینه  
نیشابور صنعتی گرینه  
۱۳۹۵



# IFEX

## 2016

# THE 1<sup>st</sup> INT'L FISHERIES & SEAFOOD INDUSTRY EXHIBITION OF IRAN

اولین نمایشگاه بین المللی  
شیلات، آبزیان، غذاهای دریایی و  
صنایع وابسته

6-9 December.2016

Tehran Int'l Permanent Fairground

مکان: محل دائمی نمایشگاه‌های بین المللی تهران

۱۹-۱۶ آذرماه ۱۳۹۵



With Co-operation of:



Co-organizer:



برگزارکننده:

گروه تجارت و اطلاعات (ITG)

Organizer:

Info & Trade Group (ITG)

Member of:



(21) 880 85 380

www.ifex.ir



# PA PISHRAM

SYSTEM Eng. & Trading Machinery  
شرکت صنایع غذایی پیشرام سیستم

غذاهای آماده | سوسیس و کالباس | همبرگر، ناگت و شنیتسل  
خط کامل شستشوی سبزیجات و خردکن (سالاد ساز)  
دستگاه های بسته بندی | ترموفرمینگ، تری سیلر، وکیوم و...  
دستگاه های آبنبات، لالی پاپ | تولید قند حبه و بسته بندی

GEA handmann BIZERBA FESSMANN poly-clip SYSTEM LIMA günther KOMET BRUNNER sormac

تلفن: ۵-۸۸۰۵۲۷۰۲-۵ فاکس: ۸۸۰۴۶۲۸۵ pishram@pishram.com صندوق پستی: ۳۸۱۵-۱۹۳۹۵







عسل بفریم، سلامت بمانیم

# عسل دریان

محصولی از صنایع غذایی دریان گندو

- ✓ تهیه شده از طبیعت زیبای منطقه آذربایجان و کردستان
- ✓ دارنده گواهینامه های بین المللی
- ✓ دارنده تاییدیه از انجمن حمایت از بیماران دیابتی
- ✓ زنبوردار نمونه کشوری
- ✓ واحد نمونه صنعتی



[www.darianfood.ir](http://www.darianfood.ir) | [info@darianfood.ir](mailto:info@darianfood.ir)

Tell : 041 42485540-42

# بورس عسل درخشان

تهیه و توزیع عسل موم دار و شهد با تاییدیه آزمایشگاه کنترل کیفی

خرید و فروش زنبور عسل  
خرید موم از زنبورداران  
تهیه و توزیع کننده  
موم در استان اردبیل

آدرس: اردبیل، چهارراه امام، بازار صفویه  
فروشگاه عسل آویشن سبلان

نشانی دفتر و انبار: اردبیل، خیابان بعثت، بالاتر از پمپ بنزین  
شهید باکری، نرسیده به میدان ایثار، کوچه ۱۹، پلاک ۱۵۲

تلفن: ۰۴۵۱ ۶۶۳۰۱۰۱ همراه: ۰۴۵۴۶۰۵۴ (۰۹۱۴)



# دمن پلانا

- تولید کننده انواع ادویه جات به صورت کلی و جزئی (لفل، زردچوبه، زیره، آویشن و ...)
- بسته بندی گیاهان دارویی و تولید انواع دمنوش



---

تلفکس: ۰۵۱ - ۳۲ ۵۶ ۲۳ ۲۴  
بازرگانی و فروش: ۰۹۱۵ ۱۱ ۰۰ ۵۷۷



# شاهسوند برای تمام ذائقه ها



خدمات مشتریان: ۰۵۱-۳۵۴۱۲۱۷۰  
[www.shahsavand.com](http://www.shahsavand.com)



# ماشین سازک مرشد گوهر

## Morshed Gohar Machine Mfg Co.



Ground Floor, No 6, Shahid Arabali St (Nobakht), Khoramshahr St,  
North Suhrawardi Ave, TEHRAN, IRAN

Tel : (+98 21) 88 75 83 57- 9 / (+98 21) 88 74 43 11 Fax : (+98 21) 88 76 05 81

تهران - خیابان سپهروردی شمالی - خیابان خرمشهر  
خیابان شهید عربعلی (نوبخت) - پلاک ۶ - طبقه همکف

تلفن : ۸۸ ۷۵ ۸۳ ۵۷ / ۸۸ ۷۴ ۴۳ ۱۱ فکس : ۸۸ ۷۶ ۰۵ ۸۱



Web: [www.morshedgohar.com](http://www.morshedgohar.com)  
Email: [morshedgohar@hotmail.com](mailto:morshedgohar@hotmail.com)



## به نام خدا

آغازین سخن ..... ۲

خروج صنایع کوچک و متوسط از چرخه تولید، تراژدی تلخ اقتصاد ایران ..... ۳

بانک کشاورزی در خدمت رشد و توسعه بخش کشاورزی ..... ۴-۵

عملکرد وزارت جهاد کشاورزی در هفته دولت ..... ۶-۱۵

ستایش نوروزخانی، مدیرعامل مجموعه لیان تجارت ترنج ..... ۱۶-۱۷

مردم ایران «شایسته بهترین‌ها» ..... ۱۸-۱۹

مرد سال صنعت غذا در سال ۱۳۹۴ ..... ۲۰-۲۱

زعفران ایران، بیکه تاز بازار جهانی این محصول ..... ۲۲

اولین نمایشگاه بین‌المللی لبنیات و صنایع وابسته با محوریت صادرات ..... ۲۳

شکلات و تاریخچه آن ..... ۲۴-۲۸

شکلات هر چه تیره‌تر و تلخ‌تر بهتر و مرغوب‌تر ..... ۲۹

۱۰ شکلات ساز برتر جهان ..... ۳۰-۳۳

تاریخچه قهوه ..... ۳۴-۳۷

فواید و مضرات پاستیل برای بدن ..... ۳۸-۴۱

شناخت شکلات و نحوه فرایند تولید آن ..... ۴۲-۴۷

آشنایی با انواع شیرین کننده‌ها در صنایع غذایی ..... ۴۸-۵۱

امگا ۳ سلامتی ..... ۵۲-۵۵

رفتار غذایی، مبنای سلامت و بیماری ..... ۵۶-۵۷

کمبودهای تغذیه‌ای شایع در دنیا ..... ۵۸-۵۹

روش های صحیح غذاخوردن ..... ۶۰-۶۳

قهوه میل دارید یا نسکافه ..... ۶۴-۶۵

۱۰ دلیل که باید زیتون بخورید ..... ۶۶-۶۷

فواید گوجه فرنگی برای سلامتی ..... ۶۸-۶۹

همه چیز در مورد مصرف ماکارونی ..... ۷۰-۷۱

دانستنی‌های لبنیات و انواع فراسودمند آن! ..... ۷۲-۷۵

جالب و خواندنی ..... ۷۶-۷۹

فرم اشتراک در صفحه ۷۵

### صاحب امتیاز و مدیرمسئول:

مهندس محمودرضا عیسی‌خانی

سرمدبیر: کاملیا میراسکندری

خبرنگاران: مهندس پریسا حیدری - مهندس سارا سبزواری - مهندس بابک کلانی

### همکاران بازرگانی:

مهندس پریسا حیدری - مینا نقوی - مهندس سارا سبزواری - مهندس زهرا لقای

روابط عمومی و امور مشترکین: مهندس شیوا احمدی

طرح روی جلد: شکوه معصومی

چاپ: آیین چاپ تابان      تلفن: ۵۵۳۲۵۰۵

تهران - خیابان ولیعصر - بعد از چهارراه امیریه - خیابان فرهنگ - پلاک ۸۵

نشانی نشریه: خیابان فلسطین شمالی - نیش کوچه غزایی عتیق - پلاک ۴۷۵

طبقه ۵ - واحد ۶۵

تلفکس: ۸۸۸۰۱۵۶۹-۸۸۹۲۶۴۰۸      کدپستی: ۱۴۱۵۸۴۴۸۷۴

وب سایت: WWW.Agrifoodmagazine.ir

پست الکترونیک: keshavarzi\_ghaza@yahoo.com



نشریه تحلیلی، خبری، آموزشی

شماره ۱۶۲ - ۱۲۰ صفحه - شهریورماه ۱۳۹۵

### نحوه همکاری با ماهنامه کشاورزی و غذا:

- ۱- از ارسال مقالات علمی و تخصصی کاربردی و تحلیل‌های صاحب‌نظران و کارشناسان به صورت تایپ شده در نرم افزار Word همراه با مشخصات کامل نویسنده و یک قطعه عکس پرسنلی با ذکر مأخذ استقبال می‌کنیم.
- ۲- نشریه در رد، قبول، ویرایش و یا اصلاح مطالب مختار می‌باشد.
- ۳- مقالات ارسالی به هیچ عنوان مسترد نمی‌گردد.
- ۴- مسئولیت صحت مطالب چاپ شده بر عهده نویسنده بوده و نشریه هیچ‌گونه تعهدی نسبت به مواضع اعلام شده نخواهد داشت.



محمود رضا عیسی‌خانی  
کارشناس ارشد کشاورزی

## معضلی به نام گرانی شکر

شرکت‌های تولیدکننده قند و شکر به‌طور معمول اواخر شهریورماه و اوایل مهرماه هر سال اقدام به تولید محصولات می‌کنند و عمده فعالیت عملیاتی آنها از نیمه دوم سال آغاز می‌شود. از این رو معمولاً طی شش ماهه اول تصفیه شکر وارداتی را در دستور کار خود قرار می‌دهند. در شرایط فعلی که در نیمه اول سال به سر می‌بریم موجودی انبار اغلب کارخانجات قند و شکر خالی است و افزایش قیمت فروش شکر تأثیر حائز اهمیتی بر وضعیت سودآوری شرکت‌ها اعمال نمی‌کند و بیشترین بهره از روند رو به رشد قیمت‌ها نصیب دلالان که موجودی انبار آنها پر است، می‌شود.

طی ۳ سال گذشته در راستای حمایت از تولید داخلی و کاهش وابستگی به واردات شکر، برنامه‌ریزی‌هایی توسط وزارت جهاد کشاورزی برای افزایش تولید این کالای اساسی انجام شده که در نتیجه آن، تولید این محصول با افزایش چشمگیر در سال ۹۳ به بیش از یک میلیون و ۲۰۰ هزار تن و در سال ۹۴ به بیش از یک میلیون و ۵۰۰ هزار تن رسید و امسال هم پیش‌بینی می‌شود تولید شکر از مرز یک میلیون و ۶۰۰ هزار تن عبور کند. اما متأسفانه علیرغم وضعیت خوب تولید شکر طی دو سال گذشته، بازار این کالا از ابتدای ماه مبارک رمضان امسال دچار بهم‌ریختگی شد و قیمت شکر از ۲۳۰۰ تومان مصوب تا مرز ۴ هزار و ۳۰۰ تومان بالا رفت که اخیراً کمی این التهاب قیمتی فروکش کرده و قیمت هر کیلوگرم شکر به حدود ۳۶۰۰ تومان رسیده است. به گفته معاون شرکت بازرگانی دولتی ایران در سال ۹۴ یک میلیون و ۵۲۰ هزار تن شکر تولید شده که نسبت به ۲ میلیون و ۱۶۰ هزار تن مصرف، حکایت از نیاز ۶۴۰ هزار تنی واردات دارد. این در حالی است که امسال هم مانند سنوات قبل، به‌همین میزان شکر وارد کشور شده است که مقداری از این محصول قبل از سال ۹۵ و مقدار ۴۵۲ هزار تن شکر در سال ۹۵ یا وارد کشور شده یا در حال ورود است.

با نگاهی به روند قیمت‌ها طی سنوات گذشته می‌توان گفت در حالی که امکان رشد قیمت فروش شکر به محدوده‌های بالاتر وجود دارد، به نظر می‌رسد اگر در شرایط فعلی قیمت شکر در محدوده قیمتی ۳۰۰۰ تومان تثبیت شود، با توجه به قیمت شکر و نیز نرخ خرید چغندر، امکان دستیابی شرکت‌های تولیدکننده به سود دور از انتظار نیست. براین اساس به نظر می‌رسد دولت در صورت تداوم رشد قیمت شکر به‌صورت پله‌ای تعرفه واردات را کاهش دهد.

البته با توجه به بروکراسی موجود، برگزاری جلسات متعدد جهت تصویب و ابلاغ کاهش تعرفه واردات حدود چهار تا شش ماه به طول می‌انجامد و در این مدت شرکت‌هایی که موجودی انبار دارند، می‌توانند با عرضه محصولات تولیدی خود در بازار فروش از شرایط رشد قیمت فروش محصولات بهره ببرند و همانطور که عنوان شد این اثرپذیری به‌میزان محصولات تولیدی موجود در انبارهای شرکت‌ها بستگی دارد.

دلایل افزایش قیمت شکر در بازارهای داخلی در نیمه اول سال جاری از یک سو افزایش تقاضا برای شکر به‌دلیل ماه مبارک رمضان و از سوی دیگر ممنوعیت واردات شکر بوده است که موجب شده تا قیمت شکر در بازارهای داخلی افزایش یابد. علاوه بر این در حال حاضر بسیاری از شرکت‌های قند و شکر به‌دلیل کمبود چغندر مصرفی کمتر از ظرفیت اسمی تولید می‌کنند و از این‌رو تولیدکنندگان نیمی از تقاضای داخلی را پاسخ می‌دهند و در چنین شرایطی مابقی نیاز کشور و صنایع می‌بایست از طریق واردات تأمین شود.

مشکل دیگری که پیش آمده این است که با توجه به این که قیمت شکر طی ۲ سال اخیر بین ۶۰ تا ۷۰ درصد افزایش یافته است و ماده اولیه و اصلی در قنادی محسوب می‌شود، بنابراین بر قیمت تمام شده انواع شیرینی‌جات نیز تأثیر مستقیم دارد. در همین راستا صنایع قنادی نیز تقاضای افزایش ۲۰ درصدی قیمت شیرینی را به سازمان حمایت از مصرف‌کننده و تولیدکننده ارائه کرده‌ایم.



## خروج صنایع کوچک و متوسط از چرخه تولید، تراژدی تلخ اقتصاد ایران

خاطرنشان کرد: امروز واحدهای ارزشمند یاد شده متأثر از بهره‌های ویرانگر بانکی از چرخه تولید خارج شده‌اند یا در آستانه خروج از چرخه تولید قرار گرفته‌اند.

سلطانی در ادامه و با اظهاراتی که رفته‌رفته به هیجان

متأثرکننده‌ای از وضعیت حاکم بر واحدهای کوچک و متوسط می‌گرایید، از تعبیر تکان‌دهنده "تراژدی" برای واقعه رخ داده استفاده کرد و افزود: شدت این تراژدی چنان ناگوار است که امروز اگر فرزندان پدران کارفرمای واحدهای به ناگزیر تعطیل شده قصد راه‌اندازی دوباره این واحدها و تزریق جریان تازه اشتغال‌زایی را گرفته باشند، به دلیل حجم بالای بدهی‌ها و فشار بانکی امکان این امر مهم را نمی‌یابند.

این کارآفرین صنایع غذایی کشور خبر داد: طرحی را برای ارائه به مقام معظم رهبری آماده کرده است تا ایشان براساس جایگاه مقتدرانه ولایت فقیه و رهبری نظام فرمانی را صادر کنند که اصل و فرع بدهی واحدهای کوچک و متوسط جامعه یکباره بخشیده شود.

وی در ادامه با اشاره به لزوم تأمل در فلسفه نامگذاری سال‌های متوالی از سوی معظم‌له اظهار داشت: نامگذاری‌های سال‌های اخیر به گویایی نشان می‌دهد دغدغه اصلی ایشان، افزایش رفاه و بهبود معیشت و ایجاد اشتغال پایدار و مویرگی است.

سلطانی افزود: اگرچه ممکن است ۱۰ تا ۲۰ درصد واحدهای کوچک و متوسط بدهی‌های خود را عمدی پرداخت نکرده باشند، اما نباید ۸۰ درصد سایرین قربانی سوءاستفاده جمعی کوچک شوند. این در حالی است که ۹۰ درصد از ۸۰ هزار واحدهای تولیدی ایران کارگاه‌های کوچک هستند و پویا شدن آنها می‌تواند اشتغال مویرگی لازم را در جامعه جوان و جویای پیشرفت ایران ایجاد کند.

وی در تکمیل دلیل تأکیدش بر لزوم بخشش بدهی این دسته از واحدها و تزریق جان تازه به واحدهای کوچک و متوسط افزود: اگر اشتغال در کشوری نظیر آلمان بالا است، صرفاً منحصر به توجه آنها به واحدهای تولیدی کوچک و متوسط است و بعد از آن است که دستاوردهای تولیدی آنها تحویل مگاپروژه‌های تولیدی می‌شود.

مرتضی سلطانی، رییس هیأت مدیره گروه صنعتی و پژوهشی زر در مراسم گرامیداشت برترین برندهای صنایع غذایی به انتخاب مصرف‌کنندگان، که در انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور برگزار شد، خطاب به مدیران حاضر در این مراسم و خبرنگاران حاضر با اشاره به توانمندی‌های ذاتی صنعت غذا و همچنین موفقیت خطیر آنها در امر کسب و کار با وجود تحریم‌های سخت و ناجوانمردانه سال‌های گذشته گفت: همانطور که بارها گفته‌ام، حتی اگر شاخص‌ترین کارآفرین‌های موفق صنایع غذایی جهان به ایران بیایند و در شرایط دشوار موجود کار کنند، بیش از یک هفته طاقت نخواهند آورد و در صورت ادامه نیز سر به جنون خواهند زد.

وی در ادامه با تأکید بر این که واحدهای کوچک صنایع تولیدی در ایران زحمتکش‌ترین، مظلوم‌ترین و کاراترین زحمتکش‌ان عرصه تولید بوده و هستند، تصریح کرد: در حالی چراغ‌های تولیدی بسیاری از این کارآفرین‌های نازنین خاموش شده است که آنها هیچ گناهی در وضعیت پیش آمده ندارند.

سلطانی با بیان این که همیشه کارگاه‌های کوچک و متوسط تولیدی در طول دوران کار، تأمین‌کننده محصولات مگاپروژه‌ها بوده‌اند، گفت: به‌طور مثال اگر قطعه‌سازها نباشند، صنعت خودروسازی نمی‌تواند حتی با پنجاه برند مطرح نیز در دنیا عرض اندام کند. کما اینکه اگر مرسدس بنز هم به ایران بیاید، با همه توانش در صنعت خودروی جهان، باید ۱۵ تا ۲۰ سال فرهنگ‌سازی کند چون فرهنگ مردم ایران در مورد خودرو به هم ریخته است و تکنولوژی پیشرفته آن هم جوابگو نیست.

مرد موفق صنایع غلات کشور با اشاره به تجربه خودش که با وجود ۳۵ سال سابقه کار در حوزه‌های مختلف صنایع سنگین به صنایع تبدیلی روی آورده است و به گفته خودش از تغییر فاز کاری‌اش نیز بسیار خشنود است، تصریح کرد: جالب آن که وقتی به حوزه غلات آمدم، دیدم سال‌ها در برکه شنا می‌کردم، در حالی که در اینجا گویی در اقیانوس شنا می‌کنم. سلطانی با توصیه به اهالی رسانه در اطلاع‌رسانی مزایای سرمایه‌گذاری توسط سرمایه‌گذاران در صنایع تبدیلی گفت: از آنجا که رابطه اشتغال‌زایی مستقیم و غیرمستقیم در صنایع تبدیلی کشاورزی یک به پانزده است و در صنایع فولاد یک به هفت، باید واحدهای کوچک و متوسط که تولید و اشتغال مویرگی جامعه به حیات آنها بستگی دارد، مورد حمایت ویژه قرار گیرند.

وی با تأکید ویژه بر این که تولید و اخلاق و معیشت جامعه امروز بستگی شدید به این گونه واحدهای تولیدی کوچک و متوسط دارد،





## بانک کشاورزی در خدمت رشد و توسعه بخش کشاورزی

بانک کشاورزی را جمع‌آوری بیشترین منابع مالی مردمی و به‌کارگیری در راه حمایت مالی بخش کشاورزی اعلام کرد.

وی با بیان این که تراز صادرات نسبت به واردات برای اولین بار پیشی گرفته است و این افتخار در اثر پشتیبانی دولت از تولید ملی و در اجرای فرامین مقام معظم رهبری بوده است، گفت: بانک کشاورزی تلاش می‌کند در راه بهبود شاخص‌های اقتصادی، حمایت از تولید ملی و بهبود صادرات محصولات کشاورزی گام بردارد و هدف این بانک حمایت از تولید ملی استاندارد به منظور صادرات پایدار و جذب بازارهای دائمی است که خود موجب تداوم و بهبود کیفیت تولید خواهد شد.

دکتر شهیدزاده در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به بحران منابع آبی و راندمان پایین مصرف آب در بخش کشاورزی، یکی از اولویت‌های بانک کشاورزی را حمایت از طرح‌های پرورش ماهی در قفس با نرخ تولید پنج برابر و مصرف آب دریا برشمرد و آمادگی بانک کشاورزی را برای انجام تعهدات ۲۰۰ هزار تنی دولت در برنامه توسعه اعلام کرد. وی افزود: برای توسعه سیستم‌های آبیاری تحت فشار ۵۰۰ میلیون دلار ارز در اختیار بانک کشاورزی قرار گرفته است.

دکتر شهیدزاده همچنین اولویت دیگر بانک کشاورزی در این زمینه را تغییر الگوی کشت و توسعه گلخانه‌ها با توجه به کاهش ۹۰ درصدی مصرف آب در آنها اعلام کرد و گفت: هدف ما تحقق تعهدات ۱۸۰۰ هکتاری کشت گلخانه‌ای است و اخیراً برای احداث ۷۵۰ هکتار مجتمع گلخانه‌ای کشت هایدروپونیک در کرمان به روش اروپایی غربی، اقدامات اولیه و حمایت مالی و کارشناسی

دکتر مرتضی شهیدزاده، رئیس هیأت مدیره و مدیرعامل بانک کشاورزی روز یکشنبه هفتم شهریور در جمع خبرنگاران و اصحاب رسانه ضمن گرامیداشت هفته دولت، روز بانکداری اسلامی و هفته دفاع مقدس، از اصحاب رسانه برای انتقال اخبار موفقیت‌های دولت و ایجاد امید و انگیزه در آحاد مردم ایران که مورد تأکید مقام معظم رهبری است قدردانی کرد.

دکتر شهیدزاده با اشاره به این که بالاترین رقم رشد اقتصادی کشور متعلق به بخش کشاورزی است، ادامه حمایت دولت و توجه ویژه به بخش کشاورزی را ضامن تأمین امنیت غذایی و رسیدن به خودکفایی دانست.

وی در ادامه سخنان خود بانک کشاورزی را در عرصه روابط بانکی بین‌المللی پیشرو دانست و اظهار داشت: بانک کشاورزی قبل از برجام با چهار بانک خارجی روابط کارگزاری داشت ولی پس از برجام این تعداد به ۷۸ عدد رسید و درحال حاضر جامعه بین‌المللی بیشترین ارتباط را در سیستم بانکی کشور با بانک کشاورزی برقرار کرده است به‌طوری‌که این بانک مورد وثوق مؤسسات معتبر بانکداری بین‌المللی نظیر بنکر و یورومانی قرار دارد. تاکنون بیش از چهار میلیارد دلار گشایش LC انجام شده و امیدواریم تا پایان سال جاری این رقم به بیش از پنج میلیارد دلار برسد.

دکتر شهیدزاده اقدامات بانک کشاورزی در زمینه مدیریت مصرف از جمله حمایت از توسعه کشت‌های متراکم و گلخانه‌ای، پرورش ماهی در قفس و استفاده از زنجیره تأمین را بر خاسته از حمایت دولت و منابع مالی مردمی دانست و یکی از موفقیت‌های

آغاز شده است.

دکتر شهیدزاده تأکید کرد: بانک کشاورزی هیچ بنگاه وابسته‌ای با هدف سودآوری ندارد و تمامی واحدهای مرتبط با بانک برای تسهیل ارائه خدمات بانکی مالی و اعتباری به مشتریان تلاش می‌کنند.

وی همچنین کاهش نرخ تسهیلات سرمایه‌گذاری کشاورزی از ۱۸ درصد به ۱۵ درصد را با توجه به این که نرخ تمام شده بالاتر از ۱۵ درصد است، نتیجه حمایت دولت و مساعدت بانک کشاورزی به تولید داخلی دانست.

دکتر شهیدزاده با بیان این مطلب که اقتصاد دانش بنیان همواره مورد تأکید مقام معظم رهبری و در دستور کار بانک کشاورزی بوده است، به معرفی مرکز پژوهش‌های راهبردی بانک کشاورزی پرداخت و از کارشناسان و محققان دعوت کرد، ایده‌ها و نتایج پژوهش‌های خود را برای استفاده در پروژه‌های بانک و اعتلای بخش کشاورزی با این مرکز به اشتراک بگذارند.

وی در ادامه با اشاره به این که دولت در پایان سال ۱۳۹۴ مبلغ ۵۱۰۵۰ میلیارد ریال از بدهی صندوق بیمه به بانک کشاورزی را به‌عهده گرفته است گفت: اگرچه طلب بانک از دولت مربوط به دولت‌های قبل است ولی دولت حاضر تمام تلاش خود را برای تسویه این بدهی انجام داده است.

دکتر شهیدزاده درباره افزایش سرمایه بانک کشاورزی گفت: دولت ۵۰۰۰ میلیارد ریال از رقم بودجه سال ۱۳۹۴ و ۳۰ هزار میلیارد ریال از اعتبار افزایش سرمایه بانک‌ها در سال ۹۵ را برای افزایش سرمایه بانک کشاورزی اختصاص داده است. وی افزود: امیدواریم با تداوم این روند مشکل و دغدغه کمبود کفایت سرمایه بانک کشاورزی برطرف شود.

دکتر شهیدزاده در ادامه افزایش سرمایه این بانک را به‌دلیل تأثیر مستقیم و پنج برابری در پرداخت تسهیلات، موجب اشتغال‌زایی، تولید و کاهش تورم و رکود اقتصادی دانست. وی افزایش ضریب مکانیزاسیون برای استفاده بهینه از انرژی

و مدرنیزه کردن تولید کشاورزی و دامی را جزو اولویت‌های بانک کشاورزی دانست و در راستای دستور مقام معظم رهبری، سقف پرداخت تسهیلات در این بخش را بدون محدودیت اعلام کرد.

دکتر شهیدزاده تصریح کرد: تسهیلات درخواستی به بیش از ۸۵ درصد پرونده‌های تکمیل شده پرداخت شده است و نقص در پرونده‌ها عمدتاً به‌دلیل مشکلات تأمین وثیقه بوده است که با رایزنی بانک و شرکت بیمه، از این به بعد، بیمه اعتباری به میزان ۵۰ درصد می‌تواند جایگزین وثیقه شود.

وی بانک کشاورزی را در زمینه تحقق اهداف اقتصاد مقاومتی و حمایت از توسعه بنگاه‌های اقتصادی کوچک و متوسط، پیشرو و دارای رتبه اول در سیستم بانکی اعلام کرد و گفت: تا ۱۵ شهریور کل تعهدات را در این زمینه انجام خواهیم داد.

دکتر شهیدزاده میزان خرید گندم مازاد کشاورزان در سال جاری را بیش از پیش‌بینی انجام شده اعلام کرد و افزود: تاکنون ۱۱ میلیون و ۱۰۰ هزار تن گندم مازاد بر نیاز کشاورزان به ارزش ۱۴۰ هزار میلیارد ریال خریداری شده است. منابع لازم برای پرداخت کلیه وجوه گندم با حمایت دولت و تلاش بانک کشاورزی از محل اعتبارات دولتی، فروش اوراق سلف موازی و فروش گندم تا پایان شهریور تأمین خواهد شد.

وی در بخش دیگری از سخنان خود درباره تأمین منابع بخش کشاورزی گفت: براساس قانون رفع موانع تولید، کلیه بانک‌ها موظف هستند ۲۵ درصد از منابع خود را به بخش کشاورزی اختصاص دهند در حالی که تاکنون شش الی هفت درصد آن محقق شده است که اگر الزام قانونی برای همه بانک‌ها اجرا شود شاهد تحول چشمگیر در توسعه بخش کشاورزی خواهیم بود.

دکتر شهیدزاده همچنین اعلام کرد ۸۰ درصد گرامت مربوط به خسارت سال گذشته محصولات کشاورزی پرداخت شده است و الباقی منوط به ابلاغ بودجه است که فعلاً پرداخت وجوه گندم در اولویت دولت قرار دارد ولی با پیگیری‌های انجام شده تا پایان آبان‌ماه کل گرامت‌ها پرداخت خواهد شد.





## بهره‌برداری از ۲۴۳۶ پروژه در زمینه‌های مختلف کشاورزی در هفته دولت

آذربایجان غربی با ۱۵۸ پروژه، خراسان رضوی با ۱۵۴ پروژه، کردستان با ۱۲۹ پروژه و استان مازندران با ۱۱۷ پروژه، به بهره‌برداری می‌رسد.

وی در پایان تصریح کرد: با توجه به اهمیت منابع آب و خاک در پایداری تولیدات کشاورزی، بیشترین سرمایه‌گذاری‌ها برای اجرای پروژه‌های بهره‌برداری بهینه از این منابع پایه با توسعه سامانه‌های نوین آبیاری، شبکه‌های آبیاری و زهکشی و تجهیز و نوسازی اراضی و... انجام گرفته است و در هفته دولت بیش از یک هزار و ۵۰۰ پروژه آب و خاک در کشور افتتاح و مورد بهره‌برداری قرار گرفته است.



## کاهش ۳۰ درصدی بهره‌برداری از جنگل‌های شمال



مهندس خداکرم جلالی، معاون وزیر و رئیس سازمان جنگل‌ها، مراتع و آبخیزداری کشور در کنفرانس خبری که به مناسبت هفته دولت در محل وزارت جهاد کشاورزی برگزار شد، گفت: در سال ۹۱ حدود ۸۵۰ هزار مترمکعب از جنگل‌ها بهره‌برداری چوب صورت می‌گرفت و این رقم الان به ۵۵۰ هزار مترمکعب رسیده است. ایران جزء کشورهایی است که روی کمربند خشک زمین قرار گرفته است و بحث تغییر اقلیم و گرم شدن کره زمین سبب کمبود آب شیرین و بیابان‌زایی شده است که استراتژی ما در سازمان جنگل‌ها حول ۵ محور برای حل این مسئله شکل گرفته است.

وی مقوله حفاظت از جنگل‌ها، جامعه‌نگری در حوزه آبخیزداری، استفاده از مشارکت مردم برای حفاظت از

مهندس شاهرخ رمضان‌نژاد، دبیر ستاد بزرگداشت هفته دولت وزارت جهاد کشاورزی گفت: امسال همزمان با هفته دولت، دو هزار و ۴۳۶ پروژه در زمینه‌های مختلف کشاورزی به بهره‌برداری رسید.

به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی وزارت جهاد کشاورزی، وی با بیان اینکه پروژه‌های بخش کشاورزی با اعتباری حدود یک هزار و ۵۳۷ میلیارد تومان به اجرا درآمده است، افزود: این پروژه‌ها در زیربخش‌های آب و خاک و زیربنایی، دام و طیور و آبیان، صنایع تکمیلی و تبدیلی کشاورزی، منابع طبیعی، حوزه‌های باغبانی و زراعی، تعاونی‌های روستایی و عشایری با حضور مدیران ارشد وزارت جهاد کشاورزی و مسئولان استانی و شهرستانی طی هفته دولت به بهره‌برداری رسیده است. با افتتاح این پروژه‌ها، ۵۲ هزار و ۶۹۱ فرصت شغلی مستقیم ایجاد می‌شود و ۸۳ هزار و ۴۳۲ خانوار از مزایای این پروژه‌ها بهره‌مند خواهند شد.

رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت جهاد کشاورزی بیشترین تعداد پروژه‌های افتتاحی هفته دولت را در حوزه‌های آب و خاک با یک هزار و ۵۰۶ پروژه، تولیدات دامی با ۳۴۲ پروژه و باغبانی و زراعی با ۱۷۶ پروژه و صنایع کشاورزی با تعداد ۱۴۶ پروژه اعلام کرد. بیشترین پروژه‌های بخش کشاورزی در هفته دولت در استان‌های سیستان و بلوچستان با ۲۱۰ پروژه، خراسان جنوبی با ۱۹۷ پروژه،



جنگل‌ها، مهار عوامل ناپایدار منابع طبیعی و جلوگیری از گرد و غبار را از جمله آنها دانست. حفاظت مشارکتی در ۶ میلیون هکتار از اراضی کشور، تثبیت مالکیت دولت در ۲ میلیون هکتار از اراضی و اجرای طرح کاداستر در ۱۲ میلیون هکتار در عرصه‌های جنگلی و مرتعی از جمله سیاست‌های راهبردی سازمان جنگل‌ها و مراتع و جزء اقداماتی است که انجام شده است.

وی در مورد برخورد با پدیده زمین‌خواری و بازپس‌گیری اراضی دولتی که از منابع طبیعی در دست افراد افتاده است، گفت: در راستای اجرای احکام قضایی از ۴۲ هزار و ۲۰۰ هکتار از اراضی منابع طبیعی خلع‌ید شد و ایستگاه‌های دیده‌بانی و پایشی برای اطلاع به موقع از حریق تشکیل داده‌ایم، چرا که سالانه به‌طور متوسط ۱۸ هزار هکتار اطفاء حریق در جنگل‌ها و مراتع انجام می‌دهیم.

رئیس سازمان جنگل‌ها و مراتع همچنین در مورد آخرین وضعیت خشکیدگی جنگل‌های بلوط کشور در منطقه زاگرس، گفت: خوشبختانه تغییرات اقلیمی نقش زیادی در مهار آفت‌های این جنگل داشت به‌طوری‌که ۲ مرتبه سرمایه منفی ۱۰ درجه به کمک ما آمد و سبب شد بتوانیم حائلی بین مناطق آلوده و مناطق سالم ایجاد کنیم.

مهندس خداکرم جلالی در ادامه سخنان خود گفت: آنچه برای مبارزه با آفت شمشادها در جنگل‌های شمال صورت می‌گیرد محلول‌پاشی از نوع بی‌تی است نه سمپاشی و این اقدام کاملاً مبارزه بیولوژیکی است و از نظر محیط زیست و سازمان حفظ نباتات کاملاً تأیید شده است. تاکنون سطحی معادل ۵۰ هکتار از عرصه جنگلی شمشاد که مبتلا به آفت شب پره است محلول‌پاشی شده است چرا که این آفت وارداتی است و اگر اقدام فوری صورت نگیرد شمشادها را به کلی نابود خواهد کرد.

وی همچنین به بحث قاچاق چوب در جنگل‌های شمال کشور اشاره کرد و گفت: طی ۴ سال اخیر، ۵۹۸ تن ذغال که به‌صورت غیرمجاز از چوب جنگل‌ها درست شده کشف شد و در کنار آن ۶ هزار و ۱۷۴ تن چوب، هیزم و بوته طی ۳ سال

اخیر کشف شده است.

وی در مورد کاهش بهره‌برداری از جنگل‌های شمال کشور برای احیای آن نیز این‌گونه توضیح داد که طی مصوبه دولت از سال ۹۱ میزان بهره‌برداری از ۸۵۰ هزار متر مکعب در سال به ۵۵۰ هزار متر مکعب رسیده که آن هم بیشتر مربوط به درختان افتاده، آسیب‌دیده و شکسته شده است.

وی در مورد توسعه زراعت چوب نیز گفت: زراعت چوب در سطح ۹۵۰۰ هکتار انجام شده و تولید و خرید ۷۷ میلیون اصل نهال اعم از جنگلی، مرتعی و بیابانی انجام شده است. به گفته رئیس سازمان جنگل‌ها و مراتع ۲۹۵ پروژه در حوزه‌های آبخیزداری، بیابان‌زدایی، جنگل‌کاری در استان‌های مختلف کشور با اعتباری بالغ بر ۵۰ میلیارد تومان در هفته دولت به بهره‌برداری می‌رسد.

البته رئیس سازمان جنگل‌ها گلایه‌ای هم از عدم تخصیص بودجه و کمبودها که کار را کمی کند می‌کند کرد و گفت: با آنکه به نیمه سال رسیده‌ایم، اما هنوز هیچ کدام از طرح‌های ما تخصیص نگرفته و برای طرح‌های اضطراری از جمله مهار آتش‌سوزی با مشکل مواجه هستیم.

وی در مورد جنگل‌کاری در اطراف دریاچه ارومیه برای مبارزه با بیابان‌زایی و پدیده گرد و غبار گفت: با اشاره به کاهش شدید آب دریاچه ارومیه بین ۲۵۰ تا ۳۰۰ هزار هکتار زمین‌های اطراف دریاچه نیاز به اقدامات بیابان‌زدایی دارند که از سال ۹۳ کار را شروع کرده‌ایم که ۲۸۰۰ هکتار نهال‌کاری، ۱۹۵۰۰ هکتار قرق و در سطح ۴۰۰ هزار هکتار مدیریت چرا انجام گرفته است. برای مهار بیابان‌زایی اطراف دریاچه ارومیه حداقل ۱۰ سال زمان نیاز است که شاخص ارزیابی عملکرد سازمان جنگل‌ها و مراتع بین ۱۹ دستگاه در ستاد احیای دریاچه ارومیه ۱۰۰ است.

رئیس سازمان جنگل‌ها و مراتع در مورد پرونده‌های مهم زمین‌خواری در استان‌های مختلف گفت: ۷۰ پرونده مهم را در استان‌ها شناسایی کرده‌ایم که یک مورد آن بیش از ۳ هزار هکتار جنگل در چهارمحال و بختیاری بوده است که با





مواجه هستیم.

### ۱/۳ میلیون تن بیش از حد نیاز سالانه گندم

#### خریداری شد

دکتر علی قنبری، معاون وزیر جهاد کشاورزی و مدیرعامل شرکت بازرگانی دولتی ایران از خرید ۱۱ میلیون و ۳۰۰ هزار تن گندم مازاد بر نیاز کشاورزان خبر داد و گفت: مصرف داخلی سالانه گندم در کشور ما حدود ۱۰ میلیون تن است. این میزان خرید در سایه بارندگی‌های خوب، سیاست‌های دولت و برنامه‌های حمایتی جهاد کشاورزی در مراحل کاشت، داشت و برداشت و خرید تضمینی گندم محقق شده است.

معاون وزیر جهاد کشاورزی با بیان اینکه پول این میزان گندم حدود ۱۴۴ هزار میلیارد ریال می‌شود، یادآور شد: تاکنون بیش از ۵۰ درصد پول گندم کشاورزان پرداخت شده و با توجه به سیاست‌ها و برنامه‌های دولت، طی هفته آینده بخش قابل توجهی از پول گندم کاران پرداخت خواهد شد.

دکتر قنبری با تأکید بر اینکه تا فصل کشت دولت مصمم به پرداخت پول گندم مازاد همه کشاورزان است، ادامه داد: در سطح آذربایجان شرقی نیز برای ۷۰۰ روز مصرف، گندم ذخیره وجود دارد که این میزان ذخیره گندم یک رکورد تاریخی برای این استان بوده و در هیچ دوره‌ای این میزان ذخیره وجود نداشت.

وی با اشاره به اینکه بخش خصوصی در زمینه شکر سهل‌انگاری کرده است و باید زودتر اقدام به واردات و توزیع شکر در کشور می‌کرد، گفت: مصرف سالانه شکر در کشور حدود ۲ میلیون و ۲۰۰ هزار تن است که حدود یک میلیون و ۵۰۰ هزار تن آن در داخل تولید و مابقی آن از خارج تأمین می‌شود.

معاون وزیر جهاد کشاورزی با بیان اینکه هم اکنون به حد کافی شکر در بازار وجود دارد، اظهار کرد: هیچ مشکلی در تهیه شکر وجود ندارد و طی یک ماه و نیم گذشته پنج کشتی شکر وارد کشور شد. با اتخاذ تدابیر لازم از سوی دولت، شکر مورد نیاز واحدهای خرد و کوچک نیز تأمین می‌شود.

کمک دستگاه قضایی خلعید شد.

وی مسئله وقف در کشور را یکی دیگر از مسائلی دانست که امروز در عرصه مرتع و جنگل مشکلاتی ایجاد کرده است و در توضیح بیشتر این موضوع اظهار داشت: به‌عنوان مثال در آق مشهد ساری در سال‌های گذشته ۵ هزار هکتار جنگل وقف شده و اکنون نایب خاص هم دارد و تفاهم‌نامه‌ای با سازمان اوقاف در همین راستا را داریم که تاکنون طی آن ۷۰۰ هزار هکتار از این‌گونه جنگل‌ها را در ۴ سال اخیر برگردانده‌ایم، چرا که معتقدیم باید فردی که مالک جایی است آن را وقف کند نه آنکه عرصه‌ای که متعلق به ملت است، وقف شود.

مهندس جلالی در مورد آخرین آمار آتش‌سوزی در جنگل‌ها گفت: یک هزار و ۲۵۰ مورد آتش‌سوزی در ۵ ماهه امسال داشته‌ایم که نسبت به ۵ ماهه مدت مشابه سال گذشته ۸ درصد کاهش داشته است و در کنار آن سطح آتش‌سوزی در جنگل‌ها ۱۰ درصد کاهش یافته است.

وی در مورد تعیین تکلیف زمین‌هایی که به تعاونی‌های مسکن واگذار شده اما همچنان در حد زمین باقی مانده و سند آن در دست مالکان است، گفت: اغلب این تعاونی‌ها در شمال تهران بوده که بالای ۱۸۰۰ متر ارتفاع دارند و بنابر دستور مقام معظم رهبری باید معوض این زمین‌ها داده شود. شورای عالی شهرسازی و معماری این مسئله را در دستور کار قرار داد و وزارت جهاد ملزم شد اراضی معوض را معرفی کند که نزدیک به ۱۵۰۰ هکتار زمین در شهرهای جدید اطراف تهران از جمله پردیس به‌عنوان جایگزین معرفی شد، اما خود افراد راضی نیستند خارج از تهران به آنها زمین داده شود.

وی در مورد اجرای طرح تنفس در راستای احیای جنگل‌ها نیز گفت: برخی می‌گویند باید جنگل‌ها را رها کرد و کسی داخل جنگل نرود تا آن احیا شود اما برخی هم به روش‌های علمی معتقدند و اگر دولت بخواهد جنگل‌های شمال را به درستی مدیریت کنیم، باید سالانه ۷۰۰ میلیارد تومان به ما بودجه داده شود، تا کل ۲ میلیون هکتار اراضی را مدیریت کنیم، چرا که در برخی موارد ما حتی با تعداد محدود نیرو

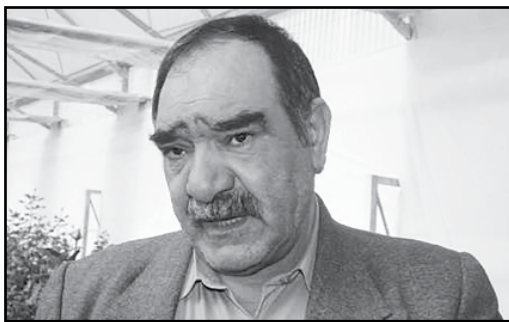




بهبود بخشیم.

رئیس جهاد کشاورزی استان تهران با اشاره به تولید دانه‌های روغنی بیان کرد: مجموع خرید دانه‌های روغنی سال گذشته از کشاورزان ۴۷۰ تن بوده که امسال هدف ۵ هزار هکتار را ترسیم کرده‌ایم چرا که توسعه این محصول استراتژیک جزء برنامه اقتصاد مقاومتی است که تأثیر بسزایی در کیفیت زمین، کنترل علف‌های هرز و آفت‌ها دارد.

### افزایش سطح گلخانه‌ها به ۵۸ هزار هکتار تا سال ۱۴۰۴



معاون وزیر جهاد کشاورزی از افزایش پنج برابری سطح زیرکشت گلخانه‌ها تا کمتر از ۱۰ سال آینده خبر داد. مهندس محمدعلی طهماسبی، معاون وزیر جهاد کشاورزی در امور باغبانی در یک نشست خبری اعلام کرد: قرار است تا افق سال ۱۴۰۴ خورشیدی میزان سطح زیرکشت گلخانه‌ها به ۵۸ هزار هکتار افزایش یابد. هم‌اکنون حدود ۱۰ هزار هکتار گلخانه در کشور وجود دارد و یکی از اولویت‌های وزارت جهاد کشاورزی توسعه کشت گلخانه‌ای است، زیرا به‌عنوان مثال، اگر برای تولید یک کیلوگرم خیار، ۴۰۰ لیتر آب مصرف شود، این میزان در درون گلخانه به ۴۰ لیتر کاهش خواهد یافت. بنابراین از آنجا که کشور ما از بحران کم‌آبی رنج می‌برد، استفاده از گلخانه می‌تواند در صرفه‌جویی بسیار مؤثر باشد. صرفه‌جویی در انرژی، تولید محصول سالم‌تر و باکیفیت‌تر،

وی وضعیت روغن و برنج موجود در کشور را خوب ارزیابی کرد و گفت: در این زمینه ذخایر استراتژیک در کشور خوب بوده و مشکلی در این بخش وجود ندارد.

همچنین امسال ۲ هزار و ۸۰۰ تن دانه‌های روغنی از کشاورزان آذربایجان شرقی خریداری و پول همه آنها نیز پرداخت شده است.

وی مصرف سرانه روغن در کشور را یک میلیون و ۴۰۰ هزار تن اعلام کرد و اظهار داشت: هم‌اکنون حدود شش تا هفت درصد روغن مصرفی در داخل کشور تأمین می‌شود و بقیه از نیز از خارج وارد می‌شود.

قنبری، میزان مصرف داخلی برنج را حدود سه میلیون و ۲۰۰ هزار تن در سال اعلام کرد و افزود: پیش‌بینی می‌شود امسال ۲ میلیون و ۳۰۰ هزار تن برنج در کشور تولید شود.

### بهره‌برداری از ۵۳ پروژه کشاورزی استان تهران تا پایان هفته دولت

علی اشرف منصوری، رئیس جهاد کشاورزی استان تهران با اشاره به بهره‌برداری پروژه‌ها و طرح‌های مختلف کشاورزی در هفته دولت اظهار داشت: در هفته دولت ۵۳ پروژه با سرمایه‌گذاری بالغ بر ۸۵۰ میلیارد ریال و اشتغال‌زایی هزار و ۷۵۰ نفر در شهرستان‌های مختلف به بهره‌برداری رسید.

بخشی از این پروژه‌ها در حوزه‌های آب و خاک، اجرای سیستم‌های نوین آبیاری، احداث گلخانه‌های سبزی و صیفی، تولید گل و گیاه، احداث باغات در حوزه دامپروری و پرورش طیور، احداث کشتارگاه و گاوداری‌های شیری و احداث صنایع تبدیلی به بهره‌برداری رسیده است.

منصوری درخصوص کارنامه سه ساله دولت مبنی بر تولید گندم گفت: در سال جاری از مجموع تولید ۲۱۲ هزار تن گندم، ۱۵۵ هزار تن از کشاورزان خریداری شده که این میزان در مقایسه با سال زراعی گذشته از رشد ۴۰ درصدی برخوردار است. انتظار می‌رود در سال زراعی آینده با معرفی ارقام جدید، تکنولوژی‌های روز و با مراقبت زراعی تولید را



یک دست بودن محصول تا ۹۵ درصد و داشتن قابلیت صادراتی، از دیگر مزایایی است که معاون باغبانی وزیر جهاد کشاورزی درباره مزایای کشت گلخانه‌ای از آنها نام برد.

به گفته مهندس طهماسبی، در دنیا سه میلیون هکتار فضای گلخانه‌ای وجود دارد و ترکیه یکی از همسایگان ما، ۵۰ هزار هکتار از این مقدار را به خود اختصاص داده است. ایران نیز برای گسترش و توسعه این نوع کشت، تسهیلاتی را در نظر گرفته که با کمک همین حمایت‌ها در سال جاری تاکنون ۵۱۳ هکتار گلخانه در کشور ایجاد شده است.

وی با بیان اینکه کل تولید گلخانه‌ای در کشور به بیش از دو میلیون و ۳۰۰ هزار تن می‌رسد، افزود: از ۵۱۳ هکتار گلخانه تازه‌تأسیس، برای ۲۲۰ هکتار از تسهیلات بانکی استفاده شده و مابقی آن به‌صورت طرح‌های خود اجرایی بوده است. در حال حاضر دو میلیون و ۶۰۰ هزار هکتار باغ در کشور وجود دارد که پیش‌بینی می‌شود کل تولیدات باغی امسال به حدود ۱۸ میلیون تن برسد. این در حالی است که ایران در محصولاتی مانند پسته، زعفران، خرما و تولیداتی از این دست، سرآمد بوده و جایگاه ویژه‌ای در دنیا دارد. به‌عنوان مثال، در سال گذشته ۶۰۰ هزار تن پسته تولید شد که ۱۳۰ هزار تن آن به کشورهای دیگر رفت و یک میلیارد و ۶۰۰ میلیون دلار ارزآوری داشت. البته ۶۰ تن از این محصول از اتحادیه اروپا برگشت خورد که به کشورهای دیگر مانند چین و برزیل فرستاده شد.

معاون وزیر جهاد کشاورزی در امور باغبانی تصریح کرد: البته ۹۰۰ هزار هکتار از باغ‌های ما فرسوده هستند و لازم است که در نوسازی و بهبود آنها تسهیلات لازم را فراهم کرد. از طرفی ۶۰۰ هزار هکتار از باغ‌های کشور به سیستم‌های نوین آبیاری تجهیز شده‌اند که قرار است طی برنامه ششم، ۵۰۰ هزار هکتار نیز به این مقدار اضافه شود. دو میلیون هکتار اراضی شیبدار در کشور وجود دارد که وضعیت بارنگی در بیشتر اراضی آنها مطلوب است. اکنون ۸۶۰ هزار هکتار از این اراضی ارزیابی کامل شده و قرار است در طول برنامه‌های آینده، به بهره‌برداری برسد؛ زیرا در این

کشت، از آب سبز استفاده می‌شود و علاوه بر مهار فرسایش خاک، از جاری شدن روان‌آب‌ها و سیلاب‌ها جلوگیری خواهد شد.

وی کل اراضی شیبداری را که به زیرکشت رفته‌اند، ۴۵ هزار هکتار دانست و یادآور شد: از این مقدار اراضی ۱۴۰ هزار تن محصول برداشت می‌شود؛ محصولاتی مانند انگور، بادام، گل محمدی و آویشن از نمونه‌های این نوع کشت هستند.

طهماسبی با بیان اینکه باور ضایعات ۲۰ تا ۳۰ درصدی به دلیل دست‌چینی به‌منظور تازه‌خوری، کمی دشوار است، تأکید کرد: یک‌سری از میوه‌ها مانند پرتقال هستند که ضایعات بسیار کمی دارند، اما اکنون بیشترین ضایعات در انواع سبزی مشاهده می‌شود؛ ضمن اینکه برآورد می‌شود میزان ضایعات کل میوه‌ها سه درصد باشد.

وی در پاسخ به پرسشی مبنی بر مقدار صادرات پرتقال در سال گذشته اظهار داشت: پیش‌بینی می‌شود که در سال جاری، دو میلیون و ۷۰۰ هزار تن از این محصول در کشور تولید شود؛ این در حالی است که سال گذشته، تولید پرتقال، دو میلیون و ۴۰۰ هزار تن بود و تقریباً نتوانستیم صادراتی را به ثبت برسانیم، در حالی که به شدت نگران افزایش حجم تولید در سال ۹۵ هستیم و باید برای صادرات بیشتر برنامه‌ریزی کنیم.

معاون وزیر جهاد کشاورزی در امور باغبانی درباره آخرین وضعیت واردات موز در ازای صادرات سیب افزود: بعد از اجرای این طرح ۱۵۹ هزار تن سیب در چهار ماهه نخست امسال صادر شده است که با مقایسه با مدت مشابه پارسال به میزان ۳۰ هزار تن، افزایش قابل توجهی را نشان داده است. این تصمیم در راستای حمایت از تولیدات داخلی صورت گرفته و در دنیا دولت‌ها چنین حمایت‌هایی به‌صورت نرم‌افزاری از فعالان اقتصادی خود دارند.

از نظر وی، یکی از بلاهای خانمان‌سوز کشور قاچاق میوه است؛ زیرا ضررهای جبران‌ناپذیری به باغ‌ها وارد می‌کند و بنابراین تاوان پولدار شدن یک عده سودجو را



### گزارش وزیر جهاد کشاورزی به مردم

مهندس محمود حجتی، وزیر جهاد کشاورزی که در برنامه زنده تیتراژ شبکه خبر حاضر شده بود، گفت: جدولی توسط وزارت جهاد کشاورزی تنظیم شده که براساس آن، حجم و سهم ذخایر محصولات استراتژیک کمتر شود.

مهندس حجتی با اشاره به دوران سخت تحریم، افزود: در آن دوران که تأمین امنیت غذایی، کمی با نگرانی همراه بود، سهم محصولات استراتژیک باید به قدری تنظیم می‌شد که کفاف نیاز داخل را بدهد، اما اکنون که کم و بیش سایه سنگین تحریم‌ها از بخش بازرگانی رخت برمی‌بندد، می‌توان این ذخایر را کاهش داد. ۱۰ یا ۱۵ سال پیش، ناهنجاری‌ها در بازار بسیار زیاد بود و هر اتفاق کوچکی می‌توانست قیمت‌ها را به نسبت قابل توجهی بالا و پایین کند. به همین دلیل وجود ذخایر کالاهای موردنیاز در انبارهای دولتی، برای حمایت از هر دو قشر مصرف‌کننده و تولیدکننده، بسیار ضروری به نظر می‌رسد. زیرا از این طریق می‌توان نوسانات را تا حدودی کنترل کرد.

مهندس حجتی ضمن عذرخواهی از مردم به خاطر افت و خیزهایی که در نرخ کالاهای مختلف خوراکی ایجاد می‌شود، درباره اجرای طرح انترع عنوان کرد: اگرچه ادعا نمی‌کنم که وزارتخانه ضعف ندارد، اما بنده و همکارانم تمام تلاش خود را به کار می‌گیریم تا کمترین آسیب به تولید و مصرف برسد. زیرا ما مسئولیت تأمین وعده‌های غذایی بیش از ۸۰ میلیون ایرانی را برعهده داریم و چنین بازار بزرگی، کم و بیش ایجاد نوسان را در پی خواهد داشت. به دلیل فسادپذیری بالای بیشتر محصولات کشاورزی، فاصله قیمتی از تولید تا مصرف در برخی مواقع بسیار زیاد است. البته این موضوع در تمام کشورها دیده می‌شود، اما در ایران، شکاف قیمتی بالاتر بوده و تقریباً ۷۰ درصد قیمت کالاهای خوراکی، مربوط به عوامل بعد از تولید است. به همین دلیل باید بتوانیم تولید را به گونه‌ای هدایت کنیم که کشاورزان از مزرعه تا سفره، زنجیره تشکیل داده تا به

کشاورزان می‌پردازند. به‌عنوان مثال، جاروک لیموترش یا مگس مدیترانه‌ای نمونه‌ای از همین آفات است که به باغ‌های کشور هجوم آورد و نابودی صدها هزار درخت را رقم زد.

به اعتقاد مهندس طهماسی، البته رسانه‌ها در چند ماه اخیر، در انعکاس اخبار مربوط به قاچاق، بسیار زحمت کشیدند. به‌طوری‌که سازمان تعزیرات و ستاد مبارزه با قاچاق، مرتب جلسات پی در پی برگزار کرده و به‌شدت مراقب مرزها هستند و از نظر آماری نیز، شعله قاچاق، کم‌سوتر از گذشته شده است.

ابوالقاسم حسن‌پور، مدیرکل دفتر میوه‌های گرمسیری و نیمه‌گرمسیری معاونت باغبانی نیز در این نشست درباره ورود میوه‌های قاچاق به کشور گفت: واردات پرتقال از مصر در سال ۸۸ موجب ورود مگس آفریقایی به کشور شد. این آفت که ۸۴ میزبانه است، تقریباً تمام باغ‌های انجیر ایران را آلوده کرد؛ به‌طوری‌که در سال‌های ۹۱ و ۹۲ تا ۲۰ درصد از انجیر استهبان کاسته شد.

هر چند در سال ۹۳ کنترل آفت، مشکلات را تا حدودی برطرف کرد. اما این موضوع درباره لیموترش تأسف‌بارتر است؛ زیرا از ۴۲ هزار هکتار اراضی این محصول در سال ۸۴ بیش از ۶۲۰ هزار تن تولید می‌شد که امروز با از بین رفتن ۱۲ هزار هکتار از اراضی لیموترش، تولید آن به ۴۸۰ هزار تن تقلیل یافته است. این یعنی بسیاری از آنهایی که تا به حال در مزارع لیموترش کار می‌کردند، اکنون بیکار شده‌اند؛ آن هم در مناطقی که بعضاً دمایی بالای ۵۷ درجه را تحمل می‌کنند.

وی در پایان تأکید کرد: بنابراین قاچاق به غیر از آفت، عوارض جانبی دیگری هم دارد. علاوه بر آن محصولاتی مانند خرما، انجیر و حتی مرکبات که در ایران به‌صورت نسبی، بسیار کمتر سم‌پاشی می‌شود، در حاشیه مدیترانه، تا ۲۷ بار سم را تحمل می‌کند. به همین دلیل نباید این میراث گران‌بها را که تولید محصولات سالم است، با ورود قاچاق از دست داد.





این ترتیب قیمت محصول کاهش یابد.

به‌عنوان مثال، گندمکاران فرانسوی، با تشکل‌های قدرتمندی که دارند، خود مسئولیت صادرات گندم به کشورهای مختلف از جمله ایران را برعهده گرفتند. یا سیب‌کاران شمال ایتالیا خودشان برای صادرات به سوئیس دست به کار می‌شوند؛ این در حالی است که مثلاً سیب دماوند تا به تهران برسد، ۱۰ دست می‌چرخد و قیمت آن به شدت افزایش می‌یابد. باید بتوان زنجیره تولید تا مصرف را به دست کشاورزان و با همکاری تشکل‌ها در ایران ایجاد کرد؛ هرچند اقداماتی صورت گرفته، اما ظاهراً این موضوع کند پیش می‌رود.

طی سال‌های اخیر، اقدامات بسیار مطلوبی در راستای بهره‌وری بهتر از آب صورت گرفته که کاهش تبخیر و افزایش راندمان، از بزرگ‌ترین اهداف آن محسوب می‌شود. به‌عنوان مثال، سال گذشته ۳۵ هزار هکتار گندم به‌صورت آبیاری تیپ کشت شد که راندمان آن را تا سه برابر بالا برد. حتی مزارعی وجود دارند که با یک‌دوم مصرف آب، ۸ تا ۱۰ تن گندم در هر هکتار برداشت می‌کنند. البته این موضوع در انواع دیگر مانند محصولات جالیزی هم صدق می‌کند. چراکه مزرعه‌ای ۱۴ هزار هکتاری در منطقه بویین‌زهرا فعالیت می‌کند که آبیاری گوجه‌فرنگی، خربزه و هندوانه در آن به‌صورت تیپ انجام می‌شود.

طبق برنامه‌های پیش‌بینی شده، قرار است در سال جاری ۲۵۰ هزار هکتار از مزارع کشور به سیستم‌های نوین آبیاری تجهیز شوند که تا ۸۵ درصد هزینه‌ها را طبق قانون، دولت به‌صورت بلاعوض تسهیلات می‌دهد. البته سال گذشته با محدودیت منابع مالی روبه‌رو شدیم که امید می‌رود امسال با تخصیص اعتبار، در این زمینه مشکلی نباشد.

عالی‌ترین مقام وزارت جهاد کشاورزی ضمن اعلام افزایش تولید مرغ، درباره قیمت این محصول در بازار یادآور شد: سال گذشته انباشت مرغ ایجاد شد و نرخ‌ها به زیر قیمت تمام شده رسید، اما اکنون قیمت‌ها سیر صعودی گرفته و وضعیت بهتری برای تولیدکننده به وجود آمده است. بهترین

حالت در عمده‌فروشی‌هایی مانند میدان بهمن که روزانه ۴۰۰ تا ۵۰۰ تن مرغ از سراسر کشور در آن توزیع می‌شود، شش هزار و ۷۰۰ تا شش هزار و ۸۰۰ تومان در هر کیلوگرم است. این عدد برای مصرف‌کننده بین شش هزار و ۹۰۰ تا هفت هزار و ۵۰۰ منطقی به نظر می‌رسد؛ بنابراین خارج از عددهای گفته شده، به نوعی اجحاف به تولید یا مصرف تلقی می‌شود، البته شرکت پشتیبانی در مواقع لزوم وارد بازار شده و نرخ‌ها را متعادل می‌کند.

متأسفانه سرانه مصرف شیر و لبنیات در کشور به نسبت، پایین‌تر از محصولات استراتژیک دیگر است، به‌طوری‌که برآورد می‌شود این عدد حدود ۱۰۰ کیلوگرم برای هر نفر باشد. البته به‌دلیل مزایایی که شیر در جلوگیری از امراض گوناگون از جمله پوکی استخوان دارد، اصرار بر افزایش مصرف داریم که در این زمینه جلسات مؤثری با وزیر بهداشت برگزار و بر ادامه توزیع شیر مدارس تأکید شده است؛ در حالی که هم‌اکنون اگرچه بخش کوچکی از تولید داخل، صادر می‌شود، اما بخشی هم توسط کارخانه‌ها در حال تبدیل به شیرخشک است، زیرا در بازار پس‌زدگی وجود دارد؛ بنابراین باید از نظر مصرف، به میانگین جهانی یعنی ۱۵۰ کیلوگرم نزدیک شویم. هرچند کشورهایی هستند که سرانه مصرف ۲۵۰ و یا حتی ۴۰۰ کیلوگرمی را به ثبت رسانده‌اند.

وی با بیان اینکه خرید تضمینی گندم از ۱۱ میلیون تن گذشت، اظهار داشت: با توجه به رشد تولید پیش‌بینی می‌شود امسال تولید گندم در کشور به ۱۴ میلیون تن برسد که نشان از رشد ۲/۵ برابری تولید نسبت به سال ۹۲ دارد. در حال حاضر دولت به نیمی از تولیدکنندگان این محصول بدهکار است، زیرا اگرچه در سال ۹۴ حدود چهار هزار میلیارد تومان برای خرید تضمینی گندم پرداخت شد، اما اکنون به‌دلیل رشد قابل توجه تولید، این رقم به ۱۴ هزار میلیارد تومان رسیده است. البته هفت هزار میلیارد تومان تاکنون پرداخت شده و یک هزار میلیارد تومان دیگر نیز در آینده نزدیک به حساب گندمکاران واریز می‌شود.

وی مشکلات موجود در ذرت را به‌دلیل بورسی شدن



اظهار داشت: روحیه رسانه‌ای ندارم؛ با این حال در بازدیدها و مراسم‌های گوناگون، در مقابل خبرنگاران پاسخگو خواهم بود.

### افتتاح ۹۵ پروژه شیلاتی با اعتبار ۱۳۰ میلیارد تومان در هفته دولت



در ایام هفته دولت ۹۵ پروژه شیلاتی با اعتباری ۱۳۰ میلیارد تومانی برای افزایش تولید ۱۴ هزار تن به آبریان در کشور در سراسر کشور به بهره‌برداری می‌رسد.

دکتر حسن صالحی، معاون وزیر جهاد کشاورزی و رئیس سازمان شیلات ایران در مصاحبه‌ای مطبوعاتی به مناسبت هفته دولت با اعلام این خبر گفت: در ایام هفته دولت ۹۵ پروژه شیلاتی با اشتغال‌زایی برای دو هزار و ۵۰۰ نفر و افزایش بیش از ۱۴ هزار تن آبرزی و بیش از هشت میلیون قطعه آبرزی تکثیری در استان‌های مختلف کشور به بهره‌برداری می‌رسد. برای افتتاح این تعداد پروژه، حدود ۱۳۰ میلیارد تومان سرمایه‌گذاری شده که ۴۰ درصد آن آورده بخش خصوصی و ۶۰ درصد تسهیلات بانکی و بودجه دولتی است.

وی میزان تولید آبریان در سال گذشته را یک میلیون تن برشمرد و خاطرنشان کرد: ۶۰ درصد آن از طریق دریاها و ۴۰ درصد از روش‌های آبرزی‌پروری محقق شد. بیش از ۸۰ درصد آبریان پرورشی در کشور تولید می‌شود و میزان صادرات به رکورد تازه‌ای در سال گذشته رسید؛ به‌گونه‌ای

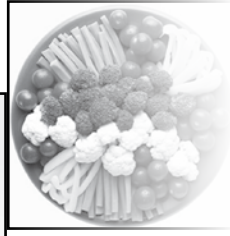
این محصول کمتر دانست و گفت: حدود ۸۰ درصد مبلغ ذرت به‌صورت نقدی به‌واسطه معاوله در بورس، پرداخت می‌شود و تنها ۲۰ درصد باقی می‌ماند که مابه‌التفاوت بین خرید تا قیمت تضمینی است. این وظیفه دولت است که آن را پرداخت کند.

چاه‌های غیرمجاز، مقوله مهم دیگری بود که این عضو کابینه به آن پرداخت و معتقد بود که این موضوع بیشتر در حوزه اختیارات وزیر نیرو است، اما وزارت جهاد کشاورزی از همکاری با وزارت نیرو دریغ نکرده و با تمام قدرت برای بهبود کارها تلاش می‌کند. هم‌اکنون طبق آمارهای وزارت نیرو، بیش از ۳۰۰ هزار حلقه چاه غیرمجاز در کشور وجود دارد که نیمی از آنها سطحی است و به‌عنوان مثال، در آبریزی تکمیلی برنج در مازندران استفاده می‌شود، اما بقیه از نوع غیرمجاز عمیقی است که نه‌تنها به سفره‌های زیرزمینی آسیب می‌زند، بلکه بهره‌برداری از چاه‌های مجاز را نیز تحت‌الشعاع قرار داده است. البته سال گذشته ۱۰ هزار حلقه از آنها مسدود شد که امید می‌رود این کار با جدیت دنبال شود.

مهندس حجتی از تلاش‌های بی‌وقفه تمام وزرا تقدیر کرد و افزود: در سال ۹۴ به‌دلیل محدودیت منابع، دولت روزهای سختی را گذراند و سخت‌ترین جلسات، مربوط به بودجه و تعادل بین منابع و مصارف بود که با توجه به تعهدی که نسبت به مردم احساس می‌شد، دولتمردان فشار زیادی را تحمل کردند.

صحبت‌های وی در حالی است که در برنامه‌های قبلی، بیژن نامدارزنگنه، وزیر نفت، از حجتی به‌عنوان پرتلاش‌ترین و موفق‌ترین وزیر دولت روحانی نام برده بود. البته حجتی، چنین نظری را نشانه لطف زنگنه و به تعبیر خودش شوخ‌طبع‌ترین وزیر دولت دانست و خاطرنشان کرد: من کاری انجام نداده‌ام، زیرا چشمان ما به آسمان است و بیشتر با موجود زنده سروکار داریم؛ آن هم موجودی که زبان حرف زدن ندارد. بنابراین عملکرد ما بیش از همه وابسته به طبیعت است.

وزیر جهاد کشاورزی، ادعای مجری مبنی بر کمتر رسانه‌ای بودنش را نسبت به دیگر مسئولان، تأیید کرد و



کشاورزی کاربرد دارد، چهار میلیون هکتار دیگر را به این سیستم مجهز کرد که طبق برنامه ۱۰ ساله، باید به آن برسیم. به طوری که سالانه ۴۰۰ هزار هکتار تجهیز مزارع به آبیاری نوین و ۱۰۰ هزار هکتار نیز برای اصلاح روش‌های آبیاری سطحی پیش‌بینی شده است.

وی از وجود توان مهندسی، اجرایی، پیمان‌کاری و تجهیزات برای رسیدن به این هدف در کشور نام برد و خاطرنشان کرد: ۹۵ درصد تجهیزات در داخل کشور تولید می‌شود که باید از این پتانسیل به خوبی استفاده کرد. برای این منظور نیز در سال جاری در مجموع حدود دو هزار و ۸۰۰ میلیارد تومان از منابع مختلف در اختیار وزارتخانه قرار خواهد گرفت که تنها ۵۰۰ میلیون دلار آن از محل صندوق توسعه ملی است.

استفاده از سیاست‌های آب مجازی، طرح انتقال آب با لوله با استفاده از اعتبارات استانی، طرح تجهیز و نوسازی مدرن شالیزارها و خشک‌زارها، احیای قنوات (۹۲۴ کیلومتر طی سه سال گذشته)، به‌روز کردن سند ملی آب و تعیین دقیق میزان مصرف آب در بخش کشاورزی تا دو سال آینده، از دیگر برنامه‌هایی بود که این معاون محمود حجتی از آن نام برد.

به گفته مهندس اکبری، اکنون دولت به‌خاطر اجرای طرح‌های آبیاری، یک هزار میلیارد تومان به پیمانکاران بدهکار است، به‌عبارتی بیش از اعتباری که در اختیار وزارت جهاد کشاورزی قرار گرفته، طرح‌های موردنظر پیگیری شده است.

که ارزش محموله‌های صادراتی به بیش از ۵۶ میلیون دلار رسید. سرجمع صادرات در سالی که گذشت ۳۵۰ میلیون دلار و سرجمع واردات ۱۵۰ میلیون دلار بود که تراز مناسبی رقم زده شد.

دکتر صالحی از تولید دو تن خاویار پرورشی در کشور خبر داد و یادآور شد: بیش از یک تن آن راهی بازارهای صادراتی شد.

معاون وزیر جهاد کشاورزی از تولید سه هزار و ۶۰۰ تن ماهی در قفس در سالی که گذشت خبر داد و تأکید کرد: در سال جاری تولید ۲۰ هزار تن آبی در قفس هدف‌گذاری شده است و برای سال پایانی برنامه ششم توسعه امیدواریم تولید ۲۰۰ هزار تنی محقق شود.

وی اظهار داشت: با وجود آنکه در سال گذشته واردات تخم چشم‌زده آلوده، بیماری VHS را در ماهیان قزل‌آلا افزایش داد، در برنامه پنج ساله کاهش واردات و اصلاح نژاد کپورماهیان در دستور کار است. در حال حاضر ۸۰ مزرعه پرورشی ماهی خاویاری در کشور وجود دارد و امیدواریم که بتوانیم سهم تولید این‌گونه از آبزیان را افزایش دهیم.

وی از اجرای موافقت‌نامه پنج کشور عضو حاشیه دریای خزر در زمینه افزایش تولید ماهیان خاویاری خبر داد و افزود: امیدواریم که بتوانیم احیای این‌گونه با ارزش را در آب‌های شمالی کشور عملیاتی کنیم.

### هشدار به افزایش قیمت آب کشاورزی، بدون سنجش

#### تبعات سیاسی و اقتصادی

مهندس علی‌مراد اکبری، معاون آب و خاک وزیر جهاد کشاورزی در جمع خبرنگاران گفت: طبق برنامه ششم که با هماهنگی وزارت نیرو تنظیم شده، مقرر شده است با اجرای طرح‌های مختلف، ۱۱ میلیارد مترمکعب در مصرف آب صرفه‌جویی شود.

از اول انقلاب تاکنون ۱/۵ میلیون هکتار از اراضی کشور، تحت پوشش طرح‌های نوین آبیاری قرار گرفته است و می‌توان از چند میلیون هکتار زمینی که در حیطه





در چهار هزار و ۴۰۰ مترمکعب آب شده و راندمان را تا ۴۴ درصد افزایش می‌دهد. علاوه بر آن ۳۰ درصد از مصرف سموم و کود نیز می‌کاهد.

مهندس اکبری با بیان اینکه ظرفیت آب تجدیدپذیر کشور بین ۱۱۰ تا ۱۱۵ میلیارد مترمکعب است، تأکید کرد: در سال گذشته با مسدود شدن ۹ هزار حلقه چاه، ۸۰۰ میلیون مترمکعب آب صرفه‌جویی شد؛ بنابراین به ازای هر حلقه چاه غیرمجاز، ۹۰ هزار مترمکعب آب غارت می‌شود. این دلیلی واضح است که نشان می‌دهد بیش از ۶۰ درصد علت بروز بحران، عوامل سوءمدیریتی هستند و تنها ۴۰ درصد مربوط به تغییر اقلیم می‌شود.

وی با اشاره به اینکه ۱۸ عامل در بهره‌وری مؤثر است، اظهار داشت: باید بهره‌وری در سه سطح حوضه آبریز، مزرعه و گیاه افزایش یابد. به همین منظور، قرار است میزان مصرف آب در بخش کشاورزی را طی دو سال به تفکیک دشت و منابع آبی تعیین کنیم. البته اکنون تحقیق درباره ۳۴ محصول مانند پسته، گندم، لوبیا و غیره را که آب‌بری بیشتری دارند در اولویت قرار داده‌ایم. قرار است برای تجهیز یک میلیون و ۲۵۰ هزار هکتار از اراضی کشور به آبیاری تحت فشار برنامه‌ریزی کنیم که طرح ۵۵۰ هزار هکتاری خوزستان، ۴۶ هزار هکتاری سیستان و ایجاد ۴۰۰ هزار هکتار شبکه‌های فرعی از جمله این برنامه‌ها است.

مهندس اکبری در بخش پایانی سخنان خود درباره خاک نیز گفت: از ۱۸ میلیون هکتار اراضی کشور تنها ۱/۳ میلیون هکتار آن فاقد محدودیت است. زیرا بقیه آن از محدودیت‌های شوری، قلیائیت، آب تحت‌الارضی و غیره رنج می‌برند، این در حالی است که هرگونه برنامه‌ریزی برای آب بدون توجه به خاک، آب در هاون کوبیدن است. در حال حاضر فرسایش خاک کشور بالای ۱۶ تن در هکتار است. در برنامه ششم مقرر شده سالانه ۵۰۰ هزار هکتار وضعیت خاک‌های کشور را بهبود بخشیم. زیرا خاک، منبعی تجدیدپذیر نیست و ۷۰۰ سال زمان برای تولید یک سانتی‌متر از آن لازم است.

وی ادامه داد: در دولت‌های گذشته ۲۰۰ هزار حلقه چاه غیرمجاز احداث شده که اکنون تعداد آنها بیش از ۳۵۰ هزار حلقه است. از محل این چاه‌ها سالانه ۲۰ میلیارد مترمکعب آب غارت می‌شود. وزارت نیرو باید در برنامه‌ریزی‌هایی که به آب مربوط می‌شود، با وزارت جهاد کشاورزی هماهنگ باشد. حتی بالا بردن قیمت آب بدون در نظر گرفتن اقتصاد کشاورزان، تبعات سیاسی و اقتصادی فراوانی خواهد داشت.

معاون آب و خاک وزیر جهاد کشاورزی در پاسخ به پرسش یکی از خبرنگاران مبنی بر سهم کشاورزی در مصرف آب تصریح کرد: این میزان برای کشاورزی کمتر از ۶۰ درصد است. وزارت نیرو اگر می‌گوید این مقدار بالای ۹۲ درصد است، باید مدارک و مستندات ارائه دهد. این ادعاها در حالی است که امپراتوری فضای سبز در تهران همچنان به کار خود ادامه می‌دهد و کسی هم جلودارش نیست. هیچ کس نمی‌پرسد که آبیاری این فضا چقدر آب می‌برد، اما همه تقصیرها را به گردن کشاورزی می‌اندازند.

اینها در حالی است که طبق اظهارات خود وزارت نیرو، سالانه ۹ میلیارد مترمکعب آب وارد دریای خزر می‌شود. از طرفی یک میلیارد و ۹۰۰ میلیون مترمکعب از استان هرمزگان به دریاها می‌ریزد. ضمن اینکه ۵/۳ میلیارد مترمکعب نیز آب در سمت خوزستان از کشور خارج شده و پنج میلیارد مترمکعب نیز میزان تبخیر آب پشت سد‌ها است. آیا کسی برای مهار و جمع‌آوری این موارد تدبیری اندیشیده است؟ در صورتی که مثلاً بیشتر باغ‌های پسته در استان کرمان دچار کم‌آبی بوده و دوره آبیاری آنها به جای ۱۵ تا ۲۰ روز، ۹۰ روز طول می‌کشد.

با وجود تمام این مشکلات، طبق آمارها ۶۴ هزار و ۵۰۰ هکتار در سال ۹۲، ۷۷ هزار هکتار در سال ۹۳ و ۱۰۵ هزار هکتار نیز در سال ۹۴ مجهز به سیستم‌های نوین آبیاری شده‌اند؛ بنابراین طی سه سال گذشته حدود ۱/۵ میلیارد مترمکعب، صرفه‌جویی آب در بخش کشاورزی بوده است. ضمن اینکه هر هکتار آبیاری تحت فشار، باعث صرفه‌جویی





## ستایش نوروز خانی، مدیر عامل مجموعه لیان تجارت ترنج

پاسخ دهم که به دلیل داشتن چندین سال تجربه کار در فروش مواد اولیه شیمیایی و آگاهی از نیازهای صنایع مختلف در کشورمان، تصمیم گرفتم به صورت تخصصی تر کار مواد اولیه را ادامه دهم و از آنجایی که فعالان در عرصه تولید مواد غذایی از تنوع محصولات و گستردگی خاصی در کل کشور برخوردار هستند، برای ما می توانست بازار مناسب تری برای شروع کار باشد.

### ارزیابی شما در این مدت از حضورتان چگونه

است؟

در همین آغاز ما سعی کردیم با رعایت اصول و قوانین فروش و مارکتینگ و اکرام مشتری و مشتری مداری، در زمینه فروش مواد اولیه شیمیایی و ارائه محصول با کیفیت بالا، اعتبار لازم را ایجاد نموده و خود را در سطح کشوری مطرح نماییم. در همین مدت کوتاه ما توانسته ایم ارتباط خوبی با فعالان و تولیدکنندگان صنایع مختلف ایجاد کنیم. این ارتباط خوب نتیجه کیفیت مناسب خدمات، رعایت زمان بندی ها و قیمت های رقابتی بوده است.

### محصول هایی که اکنون ارائه می دهید را مختصراً

بیان کنید؟

در زمینه عرضه نمک های فسفات که از تنوع و مصرف بالایی برخوردار هستند سعی کردیم با جدیت و تنوع بیشتری وارد بازار شویم و امیدواریم تا پایان سال ۹۵ بتوانیم سبد

حضور یک شرکت تأمین کننده مواد اولیه با مدیریت خانم جوانی که مدت زیادی نیست کار خود را آغاز کرده است، بهانه ای شد تا مصاحبه این شماره نشریه را به ایشان اختصاص دهیم، خانم ستایش نوروزخانی در سال ۹۴ تصمیم می گیرد، از معدود مدیران خانمی باشد که وارد بخش تأمین مواد اولیه محصولات غذایی می شود و به همین سبب شرکت "لیان تجارت ترنج" را تأسیس می کند.

مجموعه "لیان تجارت ترنج" به مدیریت این خانم جوان و بانگیزه و با کادری مجرب، با آگاهی از مواد اولیه مورد نیاز کارخانجات و همسو کردن خود با تغییرات روز بازارهای جهانی در خصوص مواد اولیه مصرفی صنایع، به صورت مستمر و مؤثر با کمپانی های معتبر در ارتباط بوده و اقدام به واردات برخی از مواد اولیه شیمیایی شرکت های فعال در زمینه صنایع غذایی به صورت مستقیم کرده تا بدون واسطه این مواد را در اختیار تولیدکنندگان کشور عزیزمان قرار دهند.

### خانم نوروزخانی ضمن سلام و خوشحالی از این

گفتگو، در ابتدا دوست داریم بدانیم انگیزه شما در

حضور جدی تان در بخش مواد اولیه غذایی چه بوده

است؟

من هم سلام عرض می کنم خدمت شما و خوانندگان فهیم نشریه کشاورزی و غذا، خوشحالم که مجموعه ما رو برای مصاحبه انتخاب کردید و از اینکه از مجموعه های نوپا حمایت می کنید جای تقدیر دارد. در خصوص سوال شما باید

در اینجا لازم میدانم مسئله‌ای را بیان کنم که واردات از هر کشوری با توجه به کیفیت و پارامترهای موردنظر خریدار، انجام می‌شود که تأثیر مستقیمی در قیمت فروش آن ماده دارد. به‌عنوان مثال محصول پیروفسفات سدیم که از چین واردات داریم، کاملاً با نمونه‌های اروپایی قابل رقابت است.

### صنعت به چه صورت می‌تواند برای تعامل با مجموعه شما اطمینان حاصل کند؟

ما آماده اطمینان بخشی به کلیه فعالان صنایع غذایی در ارائه محصول هستیم به‌همین سبب از کمترین تا بیشترین درخواست را با حصول اطمینان انجام خواهیم داد. از اصول مجموعه، مشتری مداری و بازارهای اصلی بدون واسطه است که سعی می‌کنیم مستقیماً با خود تولیدکنندگان طرف شویم و محصول‌هایمان را در کوتاهترین فاصله به مصرف‌کننده نهایی تحویل دهیم.

**سخن پایانی شما:** ضمن سپاس فراوان از عزیزانی که این مصاحبه را تا آخر خواندند در انتها با یک بیت از مولانا حرفم را تمام می‌کنم.

بیرون ز تو نیست هرچه در عالم هست  
از خود بطلب هرآنچه خواهی که تویی

کالای مربوطه را کامل‌تر ارائه دهیم. این مواد شامل:

سدیم اسید پیرو فسفات که در تولید بسیاری از فرآورده‌های آردی و قنادی استفاده می‌شود. درخصوص این ماده نکته قابل توجه اینکه با پنج سرعت عملکرد (rate of reaction) متفاوت عرضه‌کننده هستیم یعنی تولیدکنندگان با توجه به فرمولاسیون، شرایط دمایی محیط و نوع محصول تولیدی خود می‌توانند هر کدام که موردنظرشان بود را خرید کنند.

تتراسدیم اسید پیروفسفات، مونو کلسیم فسفات، دی کلسیم فسفات، تری کلسیم فسفات از دیگر مواد ما در این بخش می‌باشند.

روغن نارگیل و پالم کرنل که در صنعت شکلات و بستنی مصرف می‌شود، کنسانتره پروتئین شیر (MPC) با ۷۰ درصد پروتئین و کنسانتره پروتئین آب پنیر (WPC) با ۸۰ درصد پروتئین و لاکتوز که در فرآورده‌های لبنی و ساخت برخی شکلات‌ها و مکمل‌های ورزشی کاربرد دارند و همچنین جوش شیرین، بنزوات سدیم، ویتامین ث و اسید تاتاریک را فعلاً در سبد کالای خود داریم و امیدواریم که بتوانیم تا پایان سال محصولات بیشتری را بدون واسطه عرضه کنیم.

### مواد اولیه وارداتی شما از کدام کشورها هست؟

بیشتر از کشور چین، مالزی و ترکیه انجام می‌شود و با توجه به نیاز صنعت مواد اولیه را وارد می‌کنیم.

## تامین کننده مواد اولیه صنایع غذایی (شیرینی، شکلات، قنادی، لبنیات و بستنی)

آماده هرگونه همکاری با تولیدکنندگان هستیم  
ریالی - پروفرما



پاسخگوی نیاز شما با درتتوع در عرضه هستیم.

www.lianttco.com  
info@lianttco.com  
44867885  
44867894



## مردم ایران «شایسته بهترین‌ها»

نموده است و افتخار این شرکت می‌باشد بسیاری از جوانان استان فارس و شهر شیراز در این شرکت مشغول به کار می‌باشند.

### آیا صادرات دارید و در صورت مثبت بودن پاسخ به چه کشورهایی انجام می‌دهید؟

محصولات شرکت زرین غزال به واسطه الزامات داشتن سیستم سردخانه‌ای زیر صفر برای بستنی و همچنین تاریخ مصرف کوتاه در بخش لبنیات، جزء مشکل‌ترین و سخت‌ترین کالاهای صادراتی هستند، با این همه امروز محصولات شرکت زرین غزال در همه کشورهای حوزه خلیج فارس، عراق و در برخی از کشورهای آسیای میانه و آفریقا حضور دارد.

### برنامه‌های آتی شرکت برای بالا بردن تنوع محصول و بهینه شدن آن چیست؟

بستنی دایتی و لبنیات آپادا در صنعت فرآورده‌های غذایی از بدو حضور پیشرو بوده و هست و همچنان پیشرو خواهد بود. بهبود، اصلاح، بالابردن و کنترل کیفیت و تنوع، جزء برنامه‌های همیشگی شرکت است و اگرچه به خاطر مباحث رقابت نمی‌توان همه برنامه‌های آتی را بیان کرد ولی می‌توانم به مردم عزیز کشورمان بگویم که همیشه از دایتی محصولات جدید خواهند دید و بهترین محصولات را برایشان تدارک می‌بینیم چون واقعاً مردم ایران را همانطور که در شعار شرکت بیان شده «شایسته بهترین‌ها» می‌دانیم.

### برنامه‌های شرکت برای جذب مشتری (داخلی و خارجی) را بیان کنید؟

مشتری داخلی و خارجی همیشه به کیفیت به‌عنوان رکن اساسی نگاه می‌کند و ما نیز با رعایت این نکته اساسی شکر خدا

در گفتگویی اختصاصی با علی محمد ابراهیمی، رییس هیئت مدیره گروه صنعتی غزال و مدیرعامل شرکت زرین غزال، اهم فعالیت‌های شرکت ایشان را جویا شدیم که متن کامل آن در ذیل درج می‌گردد:

### لطفاً خودتان را معرفی کنید؟

علی محمد ابراهیمی هستم، رییس هیئت مدیره گروه صنعتی غزال و مدیرعامل شرکت زرین غزال تولیدکننده انواع بستنی با نام تجاری دایتی و لبنیات با نام تجاری آپادا.

### شرکت در چه سالی تأسیس شده است؟

قبل از سال ۱۳۸۴ با توجه به نیاز بازار به داشتن بستنی خوب، سالم، پاکیزه و جدید و صنعتی و همچنین لبنیات با کیفیت بالا، بحث تأسیس شرکت زرین غزال مطرح گردید و با سخت‌کوشی بنیانگذار گروه صنعتی غزال آقای حاج‌رضا ابراهیمی و تلاش کلیه اعضا هیأت مدیره و سایر نیروهای دیگر به لطف خدا در سال ۱۳۸۴ شرکت زرین غزال به بهره‌برداری رسید و محصول این شرکت یعنی بستنی دایتی به سرعت مورد توجه و استقبال عمومی قرار گرفت.

### چند محصول در شرکت تولید و عرضه می‌شود؟

بستنی دایتی با ۱۳ محصول جدید راهی بازار گردید و اکنون بیش از ۸۰ مدل از انواع بستنی با بالاترین کیفیت و بالاترین سطح استاندارد جهانی و داخلی عرضه می‌گردد.

### شرکت باعث چه تعداد اشتغال‌زایی شده است؟

رکت زرین غزال با ۲ برند نام‌آشنای بستنی دایتی و لبنیات آپادا به‌صورت مستقیم و غیرمستقیم تولید، توزیع، شبکه‌های مختلف فروش و صادرات چندین هزار نفر را مشغول به کار



سال ۱۳۸۵ عنوان کارآفرین نمونه کشور را برای مجموعه افتخارات این شرکت به ارمغان آوردند.

### در ارتباط با معرفی محصولات و همچنین فرهنگ‌سازی استفاده از آن چه اقداماتی انجام داده‌اید و یا در دست اقدام دارید؟

دایتی در چند سال اول بیشترین حضور رسانه‌ای در بین برندهای غذایی کشور را داشته و مبداء تحولات زیادی در فرهنگ‌سازی مصرف‌کننده سالم بوده است. ما عقیده داریم که بستنی بهترین میان‌وعده غذایی است و با ارائه باکیفیت‌ترین و سالم‌ترین آن به بالا بردن سطح انتظار مصرف‌کننده کمک کردیم و مدعی هستیم که در این راه نقش تعیین‌کننده داشتیم.

### سهم از بازار خود را بیان فرمایید؟

دایتی جزء ۳ برند برتر بستنی و لبنیات آپادا هم همینگونه جزء ۵ برند اول لبنیات کشور است.

### چنانچه صحبت و یا مطلب خاصی مدنظر دارید بیان فرمایید.

امیدوارم که همه مردم و مسئولین کشور کمک کنند تا چرخ صنعت به بهترین‌وجه به چرخش در بیاید و اشتغال و کار که مبنای اولیه ساخت یک اجتماع سالم هست جزء اولویت‌های همه مردم و مسئولین قرار بگیرد و ما نیز به سهم خودمان بر این امر مهم تلاش کردیم و همواره در تلاش هستیم.

در این زمینه مشکلی نداشته‌ایم و در صورت اجرای طرح‌های توسعه شرکت مجبور به توسعه بازارهای بیشتر نخواهد شد.

### آیا پس‌اقدام توانسته در صادرات یاری‌گر شرکت باشد؟

برجام در صورتی که به شکل نهایی و کامل اجرا گردد در کل ممکن است بتواند به حل مشکلات صنایع کمک کند و ما بر این امید هستیم که بتواند به تدریج باری از مشکلات بسیار عدیده تولید و به طبع اشتغال و حل مشکل بیکاری بردارد.

### عناوین کسب شده توسط شرکت طی سال‌های گذشته را بیان کنید؟

عناوین مختلف و متعدد داخلی و بین‌المللی به محصولات ما تعلق گرفته است. شاید لیست بلند بالایی در این مدت ۱۰ سال در زمره تلاش‌های شرکت بدست آمده که به نشان استاندارد ملی ایران، جوایز متعدد رعایت حقوق مصرف‌کنندگان در سنوات متوالی، نشان مدیریت کیفیت ISO 9001/، نشان HACCP، نشان Hلال، گواهی تایید صلاحیت آزمایشگاه همکار، لوح زرین مدیریت بازاریابی صنایع غذایی ایران و عنوان واحد نمونه صنایع لبنی استان فارس بتوانم اشاره کنم که همه اینها پاسخی هستند به حسن انتخاب مردم عزیز و اعتمادی که به محصولات این شرکت دارند.

### آیا تاکنون به‌عنوان کار آفرین نمونه معرفی شده‌اید و در چه سالی بوده؟

بله. حاج آقا ابراهیمی بنیانگذار گروه صنعتی غزال در







## مرد سال صنعت غذا در سال ۱۳۹۴

نام گلها به‌عنوان یک برند ثبت و معرفی شد. با گذشت زمان و استقبال مردم از صنایع بسته‌بندی شده گلها، تعداد پرسنل، تنوع و جنس‌های بسته‌بندی زیاد و کارگاه وسعت بیشتری پیدا کرد.

از سال ۱۳۴۵ مرحوم پدرم کار را ادامه و ضمن انتقال به امپریه تهران دستگاه‌های آلمانی دسته دوم را برای ارتقا و توسعه کار خریداری کردند. دستگاه‌های متنوع‌تر و تعداد جنس‌ها افزایش یافت. ایشان تعداد کالاهای بسته‌بندی را به بیش از ۲۰ کالا رساندند و از این به بعد توانستند نام گلها را به‌صورت کامل در صنعت بسته‌بندی و صنایع غذایی به جامعه معرفی نمایند. از ابتدای سال ۱۳۸۰ پس از درگذشت مرحوم پدر اینجانب به‌همراه برادرم سعی کردیم با توسعه بیشتر و جهش بلن کار را در این زمینه ادامه دهیم به‌صورتی که تاکنون توانسته‌ایم در حال حاضر ۳۰۰ کالا را در سبد کالایی گلها قرار دهیم و هر ۳۰ الی ۴۵ روز یک کالا را به سبد کالایی اضافه نماییم.

### برای پیشرفت و توسعه بیشتر صنایع غذایی گلها چه برنامه‌هایی در دست اقدام دارید؟

همان‌گونه که عرض کردم در حال حاضر ۳۰۰ کالا در سبد کالایی گلها قرار دارد و برنامه مدون شرکت افزودن یک کالا طی هر ماه به این سبد کالایی می‌باشد. ما مبتکر طرح ضدعفونی ادویه‌جات با اشعه گاما در سازمان انرژی هسته‌ای هستیم (به‌دلیل وضعیت کشاورزی در هندوستان این امر برای بهداشت مصرف‌کنندگان ضروری است). صنایع غذایی گلها از معدود شرکت‌هایی است که میکروبی‌زدایی از ادویه‌جات وارداتی را

به بهانه تهیه ویژه‌نامه نمایشگاه شیرینی و شکلات، ضمن گفتگویی اختصاصی با دکتر مهدی کریمی تفرشی، رئیس هیأت مدیره صنایع غذایی گلها و رئیس هیأت مدیره تعاونی تولیدکنندگان مواد غذایی هم‌صنف و مرد سال صنعت غذا در سال ۱۳۹۴، نقطه نظرات وی را جویا شدیم که در ادامه متن این پرسش و پاسخ از نظر خوانندگان گرامی می‌گذرد:

### لطفا خودتان را معرفی بفرمایید؟

مهدی کریمی تفرشی، مدیرعامل و رئیس هیأت مدیره مجتمع صنایع غذایی گلها و سومین نسلی‌ام که در صنایع غذایی گلها افتخار اشتغال به کار را دارم همچنین دارای دکتری مدیریت در رشته استراتژیک هستم.

### مختصری در ارتباط با مجموعه گلها و تاریخچه آن بیان فرمایید.

در سال ۱۳۱۸، پدر بزرگ اینجانب هم‌زمان با جنگ جهانی دوم با نیت اینکه بتواند ارزاق را به‌صورت بسته‌بندی کوچک درآورده و در اختیار مردم قرار دهند شروع به کار کردند. بعد از گذشت پنج سال ایشان توانستند این کار را توسعه داده و آن را به‌صورت شغلی پایدار تبدیل و کارگاهی نیز افتتاح نمایند. در این کارگاه قسمتی نیز به فروش اجناس اختصاص داده شده و پس از مدتی به جذب نیروی بیشتر و توسعه کارگاه پرداختند.

جالب است بدانید در آن زمان ایشان از دریانوردان روسی نایلون‌هایی با قابلیت دوخت یکطرفه تهیه، ادویه و غلات را داخل آن می‌ریختند. مقوایی به نام گلها در نایلون گذاشته و پس از آن

صادرات به کشورهای اروپا و آمریکا را در دستور کار داریم.  
**افتخارات و عناوین کسب شده توسط صنایع غذایی  
گله‌ها و خود را بیان بفرمایید.**

صنایع غذایی گله‌ها دارای گواهینامه‌های ملی و بین‌المللی فراوانی است و خود بنده نیز در سال ۱۳۹۴ به‌عنوان مرد سال صنعت غذا و قبل از آن نیز بارها به‌عنوان کارآفرین نمونه معرفی شده‌ام. گفتنی است در بین هم‌صنفان خود به‌عنوان لیدر و یا سلطان غذا معروف می‌باشیم. سایر افتخارات کسب شده نیز به شرح ذیل است:

دارای مدرک دکترای مدیریت استراتژیک، اولین و تنها دارنده نشان شوالیه اروپا در صنعت غذای ایران، مرد سال صنعت غذا در سال ۹۵، انتخاب مدیر نمونه از طرف نمایندگی سازمان ملل در ایران، دارنده نشان جهادگر خود کفایی از ریاست محترم جمهوری، دارنده تندیس زرین چهره ماندگار مدیریت ایران، دارنده گواهینامه مدیریت UNIDO از نمایندگی سازمان ملل در ایران، معرفی مدیریت گله‌ها به‌عنوان یکی از مدیران برتر کشور در همایش بین‌المللی تحول مدیریت ایران، معرفی مدیریت گله‌ها به‌عنوان یکی از مدیران برتر جوان ایران در همایش مدیران جوان خانه صنعت و معدن جوانان ایران.

**مجموعه صنایع غذایی گله‌ها چه تعداد اشتغال‌زایی  
نموده است؟**

در حال حاضر تعداد ۵۰۰ نفر به صورت مستقیم و بیش از هشت هزار نفر به‌صورت غیرمستقیم بازاریاب، راننده، نمایندگی و ... در مجموعه گله‌ها مشغول به کار می‌باشند و درصدد هستیم تا با توسعه کار خود از نیروهای بیشتری بهره ببریم تا بتوانیم در زمینه اشتغال‌زایی گام‌های مؤثری برداریم.

انجام می‌دهند و امیدوارم با پیگیری‌هایی اینجانب به‌عنوان رییس تعاونی تولیدکنندگان الزام این موضوع را برای سایر کارخانجات نیز صورت پذیرد.

طرح سویا ریزدانه، تولید پودر گوجه فرنگی ارگانیک با رنگ طبیعی و بدون ضرر برای مصرف‌کننده از دیگر مواردی است که صنایع غذایی گله‌ها به انجام آن پرداخته است.

**در زمینه فرهنگ‌سازی مردم، صنایع غذایی گله‌ها چه  
اقداماتی انجام داده است؟**

۱- تهیه دفترچه‌هایی با مضمون اطلاعات (غذایی، دارویی و گیاهی) و پخش رایگان آن در پارک‌ها، مهدکودک‌ها، هایپرمارکت‌ها

۲- اطلاع‌رسانی در مورد مضرات استفاده از نمک‌های تصفیه نشده

۳- اطلاع‌رسانی از طریق فضای مجازی به مردم عزیزمان برای فرهنگ‌سازی مصرف بهینه مواد غذایی

۴- تهیه فصلنامه گله‌ها با تیراژ بالا و درج مطالبی با هدف اطلاع‌رسانی عمومی

۵- راه‌اندازی بخش It فعال و قوی با چشم‌انداز دو و نیم، پنج و هفت و نیم سال برای اطلاع‌رسانی به مردم گرانقدرمان در زمینه انواع مواد غذایی و موارد مرتبط به آن.

۶- نظرسنجی از مصرف‌کنندگان به منظور احترام به مشتری و اعمال نظرات ایشان در جهت بهبود کالاها به لحاظ تنوع و شکل...

**آیا صنایع غذایی گله‌ها در زمینه صادرات نیز فعالیت  
دارد؟**

در حال حاضر انواع محصولات گله‌ها به روسیه، گرجستان، استرالیا، کانادا و کشورهای حوزه خلیج فارس صادر می‌شود و در برنامه آتی نیز





## ● زعفران ایران، یکه‌تاز بازار جهانی این محصول ●

علی شریعتی‌مقدم، بنیان‌گذار و مدیرعامل شرکت تولیدی، تحقیقاتی و صادراتی نوین زعفران و مدیرعامل صندوق توسعه صادرات زعفران در نشست خبری که در تاریخ نوزده شهریور در تهران برگزار شد، با اشاره به برنامه ۵ ساله تولید ۱۵۰ تن زعفران در افغانستان برای جایگزینی خشخاش و تلاش ۳۰ کشور برای تولید این محصول گفت: ۹۶ درصد تولید زعفران دنیا متعلق به ایران است و ورود سایر کشورها تهدیدی به حساب نمی‌آید.

در حال حاضر تولید زعفران در ایران از ۳۰ تن در سال ۶۸ به ۳۰۰ تن رسیده است و ایران سابقه صادرات ۲۰۰ تن زعفران را دارد. کشور ما از زمان ساسانیان صادرات زعفران را در کارنامه خود دارد و ورود افغانستان یا سایر کشورها باعث تهدید جایگاه ایران نخواهد شد.

مدیرعامل صندوق توسعه صادرات زعفران ادامه داد: قیمت تمام شده زعفران در ایران پایین‌تر از سایر کشورها است و ما تولیدکنندگان برتری داریم که از هر هکتار ۳۰ کیلوگرم برداشت می‌کنند در حالی که متوسط برداشت زعفران در جهان حدود ۳/۵ کیلوگرم است.

کشور افغانستان براساس اعلام حامد کرزای، رئیس‌جمهور سابق این کشور در برنامه‌ای ۵ ساله قصد دارد که تولید خود را به ۱۴۰ تن برساند و امارات نیز طرحی را ارائه داده است تا بتواند ۲۰۰ تن زعفران را در گلخانه تولید کند. همچنان ۳۰ کشور نظیر مالزی، آفریقای جنوبی و هلند به دنبال تولید این محصول هستند یا تولیدات اندکی دارند اما با توجه به جایگاه و تجربیات ایران در بخش تولید زعفران نمی‌توانند لطمه‌ای را به تولید ما وارد کنند.

وی در واکنش به طرح کشت زعفران به جای خشخاش در افغانستان گفت: امیدواریم که برادران ما در کشور همسایه افغانستان بتوانند تولید این محصول را در کشور خود توسعه دهند اما باید اذعان داشت تولید زعفران در مقابل تولید خشخاش محدود است و افرادی که اقدام به تولید تریاک می‌کنند به کار خود ادامه خواهند داد.

شریعتی‌مقدم با تأکید بر اینکه ۹۶ درصد زعفران دنیا توسط ایران تولید می‌شود گفت: رقابت‌های منفی در میان صادرکنندگان ایران برای صادرات زعفران وجود دارد که در برخی موارد منجر به کاهش کیفیت محصول صادراتی می‌شود به همین منظور صادرات زعفران درجه ۴ از کشور ممنوع شده است. توسعه برندسازی زعفران در ایران باید افزایش یابد تا تحت هر شرایطی بتوانیم صادرات مناسبی داشته باشیم.

وی با اشاره به رایزنی وزارت امور خارجه و سازمان توسعه تجارت ایران برای توسعه صادرات زعفران به کشور ژاپن، یادآور شد: برای تبلیغ مصرف این محصول در این کشور فواید دارویی این محصول مطرح گشته و به‌عنوان گیاهی دارویی در حال معرفی است. شریعتی‌مقدم در واکنش به وضعیت نقل و انتقال پول صادرات زعفران خاطر نشان کرد: بعد از برجام شرایط کمی بهتر شده است اما کماکان برای نقل و انتقال پول مشکل داریم و عملیات بانکی به راحتی انجام نمی‌شود.

وی در پایان سخنان خود گفت: مصرف سرانه زعفران در ایران یک گرم است و سالانه ۸۰ تن از زعفران تولیدی کشور در داخل مصرف می‌شود.



## ● اولین نمایشگاه بین‌المللی لبنیات و صنایع وابسته با محوریت صادرات ●

مهندس حسین چمنی، دبیر ستاد برگزاری نخستین نمایشگاه بین‌المللی صنایع لبنی در نشست خبری گفت: با توجه به اینکه صنعت لبنی رتبه اول صادرات را در صنایع غذایی دارا است، این نمایشگاه با محوریت صادرات از ۲۳ الی ۲۶ شهریورماه در سالن شماره ۶ محل دائمی نمایشگاه‌های بین‌المللی تهران برگزار می‌شود.

دبیر ستاد برگزاری نخستین نمایشگاه بین‌المللی لبنیات ضمن اشاره به حضور مشارکت‌کنندگان داخلی گفت: این نمایشگاه با حضور ۳۰ شرکت صنایع لبنی داخلی که اکثراً از صادرکنندگان بزرگ این صنعت هستند برگزار می‌شود ولی به دلیل زمان محدود و مشکلات اجرایی در این دوره شرکت‌های خارجی حضور ندارند.

به گفته دبیر ستاد نخستین نمایشگاه بین‌المللی لبنیات و صنایع وابسته براساس اعلام مرکز آمار ایران نزدیک به ۲ میلیون نفر در چرخه‌های مختلف صنعت شیر از تولید علوفه تا فروش فرآورده‌های لبنی مشغول بکار هستند، که این آمار حاکی از اهمیت این صنعت در اقتصاد ملی است. وی مصوبه اخیر دولت در زمینه ایجاد صندوق حمایت از زنجیره صنعت شیر را یک اتفاق خوبی دانست و گفت: اگر این صندوق درست ساماندهی شود اولاً صنعت شیر از بحران کنونی نجات پیدا کرده و ثانیاً سلامت جامعه ارتقا می‌یابد.

مهندس چمنی با اشاره به اینکه براساس آمار در حال حاضر ۶۵ درصد تخت‌های بیمارستانی توسط افراد سالمند اشغال می‌شود، گفت: گنجاندن محصولات غذایی سالم از جمله لبنیات در سبد غذایی مصرف‌کنندگان، جامعه ما را از چنین بحرانی دور می‌کند.

وی با بیان اینکه از سال ۹۰، جمعیت کشور مرحله جوانی را پشت سر گذاشته و وارد میانسالی شده است، گفت: در ۳۵ سال آینده جمعیت ایران وارد مرحله سالمندی خواهد شد اما متأسفانه مرحله سالمندی در ایران برابر با مرحله پیری و بیمار و زمین‌گیر شدن است. ایشان با اشاره به اینکه در ۲۵ سال آینده ۲۶ میلیون جمعیت سالمند در کشور وجود دارد، تصریح کرد: این افراد به دلیل اینکه از تغذیه سالم برخوردار نبوده‌اند؛ دچار بیماری شده و هزینه هنگفتی برای دولت خواهند داشت.

این کارشناس صنعت لبنیات در ادامه با بیان اینکه مصرف شیر در کشور یک ضرورت انکارناپذیر است، گفت: اگر این مسئله مورد توجه قرار نگیرد کشور زمین‌گیر خواهد شد. این واقعیت تلخی است که وجود دارد و ما به سادگی از کنار آن می‌گذریم. کدامیک از ما به این مسئله توجه دارد که خطر به این بزرگی در ۳۵ سال آینده در انتظار کشور است. این در حالی است که اگر جمعیت کشور، تغذیه سالم داشته باشد و محصولات لبنی به اندازه کافی در سبد غذایی آنها قرار بگیرد، در آینده با چنین بحرانی مواجه نخواهیم بود. مطابق آمار موجود، حد فاصل سال‌های ۸۰ تا ۹۰ آمار مبتلایان به پوکی استخوان در جمعیت بالای ۵۰ سال از ۱۵/۵ درصد به حدود ۳۴ درصد افزایش یافته ضمن اینکه تراکم استخوان ایرانیان بین ۶ تا ۲۴ درصد کاهش یافته است.

وی با بیان این که مصرف لبنیات در کشور بیش از ۸۰ کیلوگرم نیست، گفت: این در حالی است که عدد مذکور باید ۲۹۰ کیلوگرم باشد. متأسفانه در این زمینه برنامه‌هایی نیز نوشتیم اما چون حرکت رو به جلویی انجام نشد نه تنها پیشرفت نکردیم بلکه با کاهش مصرف نیز مواجه بودیم.

دبیر ستاد نخستین نمایشگاه بین‌المللی لبنیات و صنایع وابسته در بخش پایانی سخنان خود مسئله مهم دیگر در این زمینه را بحث فرهنگ‌سازی عنوان کرد و گفت: از ابتدای اجرای طرح هدفمندی یارانه‌ها مصرف لبنیات در کشور ۴۲ درصد کاهش پیدا کرد که این به نوعی یک سقوط بود.



## شکلات و تاریخچه آن

دوره جدید پرورش درخت کاکائو در حدود ۶۰۰ سال بعد از میلاد مسیح آغاز شد، زمانی که قبیله مایاها به آمریکای جنوبی وارد شدند، آنها اولین درخت مامائو را در منطقه یوکتان کشف کردند. این قبیله قرن‌ها از کاکائو به‌عنوان کالایی تجاری برای معاملات پایاپای خود استفاده می‌کرد. قبیله‌های آزتک و مایا از دانه‌های درخت کاکائو برای ساختن نوشیدنی مخصوصی به نام اکسوکوتل استفاده می‌کردند. در افسانه‌های قبیله سرخ‌پوستی آزتک آمده است که دانه‌های کاکائو از بهشت برای آنها آورده شده است و خوردن میوه‌های درخت کاکائو باعث خردمندی و قدرت آنها می‌شود. نکته جالب اینکه آنها معتقد بودند مصرف شکلات موهبتی خدایی است و از آنها تنها در مراسم مذهبی استفاده می‌کردند و مصرف آن در زندگی روزانه متداول نبود.

اولین بار کریستوفر کلمبوس کاکائو را برای نشان دادن به پادشاه و ملکه اسپانیا از آمریکا به اروپا آورد و خیلی زود این ماده جز مواد غذایی قاره اروپا شد. آن زمان از شکلات تنها در انواع نوشیدنی استفاده می‌شد که البته مقداری شکر به نوشیدنی اضافه می‌کردند تا تلخی آن گرفته شود. تا قرن ۱۷ میلادی شکلات در اروپا ماده غذایی گران‌قیمتی محسوب می‌شد که تنها ثروتمندان سلطنتی از آن استفاده می‌کردند.

در سال ۱۸۲۸م (۱۲۰۷هـ. ش) هلندی‌ها روشی اختراع کردند که با آن چربی دانه‌های کاکائو را می‌گرفتند و از آن کاکائو و از باقیمانده دانه کاکائو پودر کاکائو تهیه می‌کردند. همچنین روشی دیگر، شکلات را قلیایی می‌کردند و به این ترتیب مزه تلخ آن را از بین می‌بردند، از آن زمان بود که شکلات‌ها به شکل

شکلات، ماده‌ای است که در تهیه انواع شیرینی‌جات در سراسر دنیا به کار می‌رود. این ماده را از دانه‌های درخت گرمسیری کاکائو به دست می‌آورند. اغلب واژه کاکائو و شکلات را به جای هم به کار می‌برند. اما باید بدانیم که کاکائو ماده‌ای تلخ مزه است که اصلاً به تنهایی استفاده نمی‌شود.

در صنعت تهیه شکلات، این ماده را این‌گونه تعریف می‌کنند: دانه کاکائو از یک بخش جامد تشکیل شده است. این دانه همچنین شامل چربی می‌باشد که مخلوط این بخش جامد با چربی کاکائو، شکلات را ایجاد می‌نماید. معمولاً شکلات را با استفاده از شکر شیرین می‌کنند و از آن شکلات تخته‌ای و یا حتی نوشیدنی‌هایی همچون شکلات داغ تهیه می‌کنند.

در تهیه شکلات از انواع کاکائو استفاده می‌شود. دانه‌های کاکائو از نظر تلخی و عطر و طعم با هم تفاوت دارند. بهترین شکلات‌ها را از گران‌ترین کاکائو که از دانه‌های درخت کریئولو به دست می‌آید، درست می‌کنند که البته تنها ۱۰ درصد از شکلات‌ها را با استفاده از آن تهیه می‌شود. این کاکائوی گران‌قیمت، عطر و بوی بسیار خوبی دارد؛ در عین حال که تلخی آن هم نسبت به سایر انواع کاکائو خیلی کمتر است.

### تاریخچه شکلات

شکلات برای اولین بار حدود ۴۰۰۰ سال پیش ساخته شد، زمانی که قبایل آزتک و مایا گیاه کاکائو را کشف کردند. گفته می‌شود که منشاء رویش این گیاه در آمازون یا حوزه رودخانه اورینوکو است.

امروزی تهیه شد.

آن، شکلات ساده هم می‌گویند. معمولاً در تهیه آن، ۳۵ درصد کاکائو به کار می‌رود.

شکلات شیری: در تهیه آن، شیر هم به کار رفته است. درست کردن آن ۲۵ درصد کاکائو استفاده شده است. شکلات کم شیرین: نوعی شکلات است که برای تهیه غذاها به کار می‌رود. مقدار شکر آن هم کم می‌باشد. شکلات سفید: شکلاتی است که در تهیه آن، تنها از چربی دانه کاکائو، نه خود آن، استفاده می‌شود.

معمولاً اسانس نعنا، پرتقال، موز، توت‌فرنگی و... را برای طعم دادن به شکلات اضافه می‌کنند. در شکلات‌های تخته‌ای از مغز میوه‌جات مثل، گردو، فندق، بادام‌زمینی و... استفاده می‌شود. گاهی عسل، کارامل، مربا، کشمش یا مویز هم در تهیه شکلات به کار می‌رود. شکلات یکی از معروف‌ترین اسنک‌ها در همه جای دنیاست.

### شکلات محرک است

از آن جا که شکلات حاوی کافئین و تریپتوفان است، محرک اعصاب می‌باشد. در اسب‌ها، مصرف مقدار کمی از آن، محرک قوی محسوب می‌شود و به همین دلیل، استفاده از شکلات برای اسب‌ها در مسابقات اسب سواری ممنوع می‌باشد.

### شکلات برای سگ‌ها، سمی است

مصرف شکلات برای سگ‌ها و دیگر حیوانات کوچک چته و همچنین برای اسب‌ها مضر است و همچون سم در بدن آنها عمل می‌کند. این بدان دلیل است که شکلات، حاوی موادی است که بدن این جانوران قادر به هضم آنها نمی‌باشد. اگر به این دسته

گفته می‌شود جوزف فرای اولین کسی بود که در سال ۱۸۴۷م (۱۲۲۶هـ. ش) شکلات‌های امروزی را عرضه کرد تا به راحتی مناسب خوردن باشند. در سال ۱۸۶۸م (۱۲۴۶هـ. ش) فردی به نام دانیل پیتر سوئیسی که به تازگی وارد کارخانه شکلات‌سازی پدر زنش شده بود اولین شکلات شیری را عرضه کرد. او در تهیه این نوع شکلات از شیر خشک استفاده کرد و همسایه‌اش هنری نستله که کارخانه تولید غذای کودک داشت به او برای تهیه شیر خشک کمک کرد.

### تعریف حقوقی شکلات

شکلات به هر فرآورده‌ای اطلاق می‌شود که از دانه کاکائو و یا از چربی آن حاصل شود. از آنجا که این ماده در تهیه بسیاری از فرآورده‌ها به کار می‌رود، هرگونه تغییر در تولید آن تأثیر عمیقی بر صنعت می‌گذارد. اضافه نمودن مواد مختلف به آن، کاملاً بستگی به سلیقه مصرف‌کنندگان دارد.

امروزه بحث بر سر این موضوع است که آیا می‌توان مقدار کاکائوی استفاده شده در شکلات را کاهش داد، یا این که چربی موجود در دانه کاکائو را با مواد دیگری جایگزین نمود. اینها همگی می‌توانند هزینه‌های تولید کاکائو را کاهش دهند.

### انواع مختلف شکلات

شکلات، ماده غذایی مشهوری در سراسر دنیاست که انواع و اشکال بسیار متنوعی دارد. معمولاً با تغییر در میزان مواد تشکیل‌دهنده شکلات‌ها، انواع متفاوتی از آن را ایجاد می‌نمایند. شکلات تیره: شکلاتی که بدون شیر تهیه می‌شود. گاهی به



از حیوانات شکلات دهیم، ممکن است دچار حالت غش، حملات قلبی، خونریزی داخلی و در نهایت مرگ شوند.

### چرا شکلات خوشمزه است

یکی از دلایل لذیذ بودن شکلات این است که دمای ذوب آن با درجه حرارت بدن انسان یکی است و همین مسئله باعث می‌شود که شکلات، داخل دهان آب شود. همچنین با مصرف شکلات، هورمون آندورفین در خون ترشح می‌شود. این هورمون سبب آرامش و حالت خواب آلودگی می‌گردد.

### طرز تهیه شکلات

#### برداشت محصول

ابتدا دانه‌های کاکائو که داخل پوسته می‌باشند را برداشت می‌کنند. پوسته رویی را می‌شکنند و دانه‌ها را از درون پوسته بیرون می‌آورند. حال دانه‌ها را می‌گذارند تا خشک شوند. برای به‌دست آوردن شکلات مرغوب، باید برای خشک شدن دانه هفت روز صبر کرد. معمولاً دانه‌ها را در نور خورشید خشک می‌کنند. البته روش‌های دیگری هم وجود دارد که دانه‌ها را سریع‌تر خشک می‌کند معمولاً در تولید انبوه، از نور آفتاب استفاده نمی‌شود؛ ولی کاکائوی به‌دست آمده کیفیت کاکائویی که زیر نور آفتاب خشک می‌شود را ندارد.

حال دانه‌های خشک شده را تفت می‌دهند و سپس آنها را آسیاب می‌کنند. در این مرحله، چربی کاکائو را با تحت فشار قرار دادن ماده حاصله، از کاکائو جدا می‌کنند. آنچه که باقی می‌ماند، به پودر کاکائو معروف است.

### مخلوط نمودن

ماده به‌دست آمده را با مقادیر مختلف از چربی کاکائو مخلوط می‌کنند تا شکلات‌های متنوعی تهیه نمایند. مواد موجود در چند نوع شکلات پایه از قرار زیر است:

شکلات تیره ساده: کاکائو، چربی کاکائو، شکر و وانیل  
شکلات شیرین: شکر، شیر یا شیر خشک، کاکائو، چربی کاکائو و وانیل

شکلات سفید: شکر، شیر یا شیر خشک، چربی کاکائو و وانیل  
سازندگان مختلف، مقادیر متفاوتی از موادی که در بالا ذکر شد را به‌کار می‌برند و در نتیجه شکلات‌های متفاوتی تولید می‌کنند. شکلات تیره از نوع مرغوب آن، ۷۰ درصد کاکائو دارد؛ درحالی‌که در تهیه شکلات شیرین تا ۵۰ درصد از کاکائو استفاده شده است. شکلات سفید تنها ۳۳ درصد کاکائو دارد. البته در تولید انبوه شکلات، از کاکائوی کمتری استفاده می‌شود و معمولاً چربی‌هایی غیر از چربی کاکائو به‌کار می‌رود تا با قیمت کمتری، شکلات تولید نمایند.

### گرم و سرد نمودن شکلات

مرحله آخر، گرم و سرد کردن و به‌دست آوردن شکلات نهایی می‌باشد. از آنجا که چربی کاکائو از تشکیل بلورهای ناپایدار جلوگیری می‌کند، بنابراین توده شکلات را باید به آرامی سرد نمود تا بلورهای پایدار تشکیل گردد. تشکیل این بلورها سبب ترد بودن دلچسب شکلات هنگام گاز زدن، ذوب شدن آرام آن در دهان و داشتن ظاهر براق می‌شود. برای این منظور، ابتدا دمای توده شکلات را از ۴۵ درجه سانتی‌گراد به ۲۷ درجه کاهش می‌دهند. سپس مجدداً شکلات را تا ۳۷ درجه گرم می‌کنند و



سپس به آرامی آن را سرد نموده تا به حالت جامد و پایدار تبدیل گردد. حالا شکلات آماده است می‌توان در انواع بیسکویت‌ها یا به‌عنوان روکش شکلاتی از آن استفاده نمود یا این که به شکل شکلات‌های تخته‌ای به فروش برسانند.

### شکلات داغ

شکلات داغ یا شیر کاکائو، نوعی نوشیدنی است که از مخلوط نمودن شیر با شکلات و شکر به‌دست می‌آید. این نوشیدنی امروزه در سراسر دنیا رواج دارد. در قدیم این نوشیدنی را از دانه کاکائوی آسیاب شده، آب و فلفل تهیه می‌کردند. به‌تدریج این نوع نوشیدنی را گرم نموده و برای بهتر کردن طعم آن، شکر اضافه می‌نمودند.

زمانی که این نوشیدنی به کشور انگلستان راه یافت، انگلیسی‌ها به آن شیر هم اضافه کردند و به‌عنوان نوشیدنی بعد از شام از آن استفاده می‌نمودند. البته باز هم این نوشیدنی خیلی گران بود و تنها ثروتمندان قادر بودند که آن را مصرف کنند. در قدیم به این نوع نوشیدنی، شکلات می‌گفتند. بعدها با به‌وجود آمدن انواع شکلات‌های جامد، مجبور شدند که نام این نوشیدنی را به شکلات داغ تغییر دهند.

تا سال ۱۸۲۸م، اولین ماشین تولیدکننده پودر کاکائو اختراع شد که کاکائویی تولید می‌کرد که بیشتر عمل آمده بود و بنابراین، حالت اسیدی آن کمتر بود. این نوع پودر کاکائو، راحت‌تر در شیر یا آب گرم حل می‌شد. این نوشیدنی امروزه در سراسر دنیا مصرف می‌شود. مصرف آن مخصوصاً در کشور انگلستان در فصل‌های سرد بسیار رایج است.

کاکائو، به دانه‌های چرب تخمیر شده و خشک شده درخت کاکائو اطلاق می‌شود. از این دانه‌ها برای تهیه شکلات استفاده می‌کنند. همچنین به پودر خشکی که با آسیاب نمودن و گرفتن چربی دانه کاکائو به‌دست می‌آید هم کاکائو می‌گویند. این گیاه از نظر خواص و خصوصیات، به قهوه شباهت دارد.

### کشت گیاه کاکائو

درخت کاکائو نوعی گیاه همیشه سبز گرمسیری است که همواره شکوفه می‌دهد و تقریباً تا ارتفاع ۲۰ تا ۳۰ فوت تقریباً ۶ تا ۹ متر رشد می‌کند. فردی به نام کارولاس لینائوس به این گیاه نام علمی Theobroma را داد. معنی این نام غذای رب‌النوع‌ها می‌باشد. یعنی در زمان‌های قدیم، کاکائو را غذای خدایان به‌شمار می‌آوردند.

این گیاه باید در سایه قرار گیرد، از وزش باد باید آن را

محافظت نمود و همچنین به خاکی که خلل و فرج کافی داشته و پر منفذ باشد نیاز دارد. البته درخت کاکائو در زمین‌های پست مرطوب رشد نمی‌کند.

گل‌های این گیاه صورتی رنگ بوده و میوه آن به‌طرز نامعمولی، مستقیماً از قسمت تنه درخت یا شاخه‌های اصلی رشد می‌کند. میوه کاکائو غلاف‌دار است و شکل بلوطی است که اندازه آن درازتر شده، به رنگ زرد مایل به قرمز یا زرد مایل به بنفش می‌باشد و وقتی کاملاً می‌رسد، تقریباً یک پوند (نیم کیلوگرم) وزن دارد.

این گیاه ۴ تا ۵ سال پس از کاشت، شروع به میوه‌دهی می‌کند. زمانی که گیاه کاکائو به سن محصول‌دهی رسید، سالانه ۶۰۰۰ شکوفه می‌دهد، اما تنها ۲۰ غلاف تولید می‌نماید.

### سطح زیر کشت

گیاه کاکائو در هفت میلیون هکتار از اراضی کره زمین کشت می‌شود. تقریباً ۴۰ درصد از کاکائوی تولید شده در سراسر جهان را سه ناحیه ساحل عاج، غنا و اندونزی تولید می‌کنند، هر کدام تقریباً ۱۵ درصد کاکائو تولید می‌کنند. کشورهای دیگر از جمله برزیل، نیجریه و کامرون به میزان کمتر کاکائو تولید می‌نمایند. سالانه سه میلیون تن کاکائو تولید می‌شود. کشورهای هلند و ایالات متحده آمریکا بیشترین تولید فرآورده‌های کاکائو را برعهده دارند.

### برداشت محصول

هر غلاف کاکائو دارای پوسته زبر و چرم مانندی است که تقریباً ۵/۱ اینچ ضخامت دارد. داخل غلاف، گوشت باریک صورتی رنگی وجود دارد که شیرین مزه است، اما قابل خوردن نیست. داخل این گوشت، ۳۰ تا ۵۰ دانه که ظاهر آنها شبیه دانه بادام است وجود دارند. این دانه‌ها نرم بوده و به رنگ صورتی یا بنفش هستند. به محض این که دانه‌ها می‌رسند، غلاف‌ها را با استفاده از چاقوی متحنی که روی تیرک بلندی قرار گرفته جدا می‌کنند. سپس غلاف را باز می‌کنند و اجازه می‌دهند تا محتویات آن خشک شود و برای مرحله بعدی که تخمیر دانه است آماده شود.

بعد از خشک شدن، دانه‌ها را در می‌آورند و روی هم داخل کوزه یا روی شبکه‌ای انبار می‌کنند. حال می‌گذارند تا دانه‌ها عرق نموده و تخمیر شوند. کیفیت دانه که در ابتدا طعم بسیار تلخی داشت، به‌همین فرآیند تعریق دانه کاکائو بستگی دارد. اگر دانه را بیش از حد تخمیر کنیم، خراب می‌شود. اگر هم کمتر از حد لازم تخمیر نماییم، طعمی همچون سیب‌زمینی خام پیدا می‌کند که هر لحظه ممکن است گرفتار آفت زنگ شود.



### موارد استفاده از کاکائو

از کاکائو برای مصارف مختلف استفاده می‌کنند. در تهیه انواع کیک، در انواع نوشیدنی و برای تزئین مواد غذایی مختلف و همراه با خامه (خامه شکلاتی) از پودر کاکائو، استفاده می‌شود.

برای مثال، در تهیه نوشیدنی داغ کاکائو که به سبک مکزیکی درست می‌شود، یک قاشق غذاخوری سر پر پودر کاکائو را با دو قاشق غذاخوری شکر استفاده از شکر قهوه‌ای برتری دارد و کمی فلفل قرمز مخلوط می‌کنند. سپس دو قاشق غذاخوری آب به این مخلوط اضافه می‌کنند و بهم می‌زنند. مخلوط را روی حرارت قرار می‌دهند تا به جوش آید، اما باید مراقب بود تا سر نرود. سپس مقدار کافی شیر و کمی دارچین به مخلوط اضافه می‌کنند و هم می‌زنند. بعد دوباره آن را روی حرارت می‌گذارند تا کاملاً داغ شود و مواد به خوبی با هم مخلوط شوند. در مرحله آخر، کمی وانیل هم به این نوشیدنی اضافه می‌نمایند. نوشیدنی ما که به شیر کاکائو هم معروف است به این صورت تهیه می‌شود.

یکی دیگر از نوشیدنی‌هایی که با کاکائو تهیه می‌شود، شیرشکلات است. برای تهیه این نوشیدنی شیر، پودر کاکائو که معمولاً آن را با قلیا عمل آورده‌اند، مواد شیرین‌کننده معمولاً شکر یا شیره ذرت سرشار از فروکتوز و گاهی نشاسته یا نمک و دیگر طعم‌دهنده‌های ساختگی استفاده می‌کنند. امروزه این نوع نوشیدنی را از مخلوط کردن پودر شکلات با شیر درست می‌کنند. جدا از خوشمزه بودن و عطر و طعم آن، کاکائو برای سلامتی هم با اهمیت است. این ماده خواص آنتی‌اکسیدان داشته که ضدسرطان است. کاکائو سه برابر چای سبز، از ابتلا به سرطان جلوگیری می‌نماید.

سپس دانه‌های کاکائو را پخش می‌کنند و مدام آنها را زیر و رو می‌کنند تا دانه‌ها خشک شوند. هنگامی که کشت گیاه در مقادیر زیاد صورت می‌گیرد، این عمل را به‌وسیله سینی‌های بسیار بزرگ انجام می‌دهند. این سینی‌ها را یا زیر نور آفتاب قرار می‌دهند یا در سایه و تحت حرارت مصنوعی می‌گذارند تا دانه‌ها خشک شوند. در نهایت، دانه‌ها را با کمک پای برهنه بهم آمیخته، لگدمال و له می‌کنند و گاهی، در طول انجام این فرایند، خاک رس قرمز را با آب مخلوط نموده و روی دانه‌ها می‌پاشند تا دانه‌ها خوشرنگ‌تر شوند. با انجام این عمل، دانه‌ها براق‌تر شده و همچنین از کپک‌زدگی آنها در طول حمل و نقل به کشورهای که کاکائو در آن نواحی کشت نمی‌شود، جلوگیری به عمل می‌آید.

برای تولید تقریباً نیم کیلو شکلات، به ۴۰۰ دانه کاکائو نیاز داریم. در کارخانه، پس از این که دانه‌های کاکائو را شسته و برشته نمودند، پوست آنها را دوباره با کمک دستگاهی می‌گیرند که در نتیجه این عمل، گیاهک آن هم گرفته می‌شود. سپس دانه‌های حاصله را بین سه تکه سنگ آسیاب می‌کنند تا خمیر غلیظ و خامه ماندنی حاصل شود. پودر کاکائو را از این خمیر و با حذف مقداری از روغن نباتی و دیگر بخش‌های دانه تهیه می‌کنند. از این روغن که به چربی دانه کاکائو معروف است، در صنعت شیرینی‌سازی و همچنین تهیه صابون استفاده می‌کنند.

به خمیر به دست آمده از دانه کاکائو نشاسته و شکر اضافه می‌کنند و مدام مخلوط را داخل دستگاه کانگس هم می‌زنند تا شکلات شیرین حاصل شود. با اضافه نمودن قلیا، پودر کاکائوی تهیه شده به روش هلندی به دست می‌آید. این نوع پودر کاکائو، pH پایین تری دارد.



## شکلات هر چه تیره تر و تلخ تر بهتر و مرغوب تر

پایه و اساس انواع شکلات‌ها و کاکائوها گیاهان هستند. گیاهان تیره رنگی که برای سلامتی بسیار مفیدند و فایده‌شان به خاطر داشتن فلاونوئید است که به‌عنوان آنتی‌اکسیدان، همه آن را می‌شناسند. بارها شنیده‌اید که این ترکیبات به‌وسیله خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد از بدن در برابر پیری زودرس محافظت می‌کنند.

شکلات و کاکائوی سیاه یا به اصطلاح تلخ، حاوی مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان (تقریباً ۸ برابر توت فرنگی) است. فلاونوئیدها همچنین در تنظیم فشارخون و تعادل برقرار کردن بین هورمون‌های بدن بسیار مفیدند. نتایج تازه‌ترین تحقیقاتی که محققان ایتالیایی آن را انجام داده‌اند، نشان می‌دهد که مصرف روزانه ۱۰۰ گرم شکلات سیاه به مدت ۱۵ روز، به‌طور محسوسی فشارخون افرادی که به بیماری فشارخون بالا مبتلا هستند را کاهش می‌دهد، در حالی که مصرف همین میزان از شکلات و کاکائوهای سفید هیچ تأثیری در کاهش فشارخون ندارد.

آنها همچنین اظهار داشته‌اند که مصرف شکلات تلخ و سیاه در کنترل دیابت هم مفید است و اعلام نتایج این تحقیقات در حالی است که دکتر کلودیوفری، سرپرست این مطالعات، نسبت به مصرف بی‌رویه شکلات‌های سیاه هشدار داده و می‌گوید: مردم باید در مصرف هر محصولی حد تعادل را رعایت کنند.

شکلات‌ها و کاکائوهای تلخ هر چند حاوی مقادیر بالایی از آنتی‌اکسیدان هستند اما به میزان قابل توجهی هم چربی و کالری دارند. بنابراین آنهایی که قصد گنجاندن شکلات سیاه را در رژیم روزانه‌شان دارند باید به همان اندازه کالری و چربی مواد غذایی دیگر را از سبد خریدشان حذف کنند تا از شر اضافه وزن در امان بمانند.

شاید جالب باشد که بدانید خوراکی‌های دیگر حاوی آنتی‌اکسیدان، مثل چای، هم، روی کاهش فشارخون بی‌تأثیر نیستند. یکی دیگر از فواید شکلات‌های سیاه برای دیابتی‌ها است؛ آنهایی که از ترس بالا رفتن قندخون‌شان، دور انواع شکلات و شیرینی‌ها را خط کشیده‌اند اما پژوهشگران می‌گویند که مصرف کاکائوهای تلخ و سیاه به اندازه مناسب، هیچ ضرری برای دیابتی‌ها در پی ندارد.

اگر بخواهیم به‌طور خلاصه مهم‌ترین فواید شکلات سیاه را بگوییم، باید به این چند مورد بسنده کنیم: خوردن شکلات سیاه باعث آزاد شدن آندروفین در مغز می‌شود، هورمونی که به ما کمک می‌کند تا راحت‌تر بتوانیم درد را تحمل کنیم.

خوردن شکلات ممکن است اشتها را افزایش دهد، اما به خودی خود باعث افزایش وزن چشم‌گیر شود.

خوردن شکلات سیاه، شدت سردردهای میگرنی را کاهش می‌دهد.

خوردن شکلات سیاه خطرات بیماری‌های قلبی و احتمال ابتلا به انواع سرطان‌ها را کاهش می‌دهد.



## ۱۰ شکلات ساز برتر جهان

تهیه و تنظیم: سعیده خلیلی صفا

شکلات یکی از محبوب‌ترین مواد غذایی است و کمتر کسی را می‌توان پیدا کرد که دوستدار طعم و مزه لذت‌بخش آن نباشد، از این رو صنعت شکلات‌سازی یکی از جذاب‌ترین شغل‌های جهان به شمار می‌رود. کلیه سازندگان شکلات حاضر در این لیست اعم از شکلات‌های تلخ، مغزدار، میوه‌ای، تافی و غیره از برترین‌های این صنعت به شمار می‌روند و هرگز از چشیدن طعم شکلات‌های آنها پشیمان نخواهید شد!

۱- Teuscher (زوریخ، سوئیس)



Teuscher فعالیت خود را ۷۰ سال قبل در شهری کوچک در میان کوه‌های آلپ سوئیس آغاز کرد. Dolf Teuscher مالک این کارگاه شکلات‌سازی، تمامی دنیا را برای تهیه بهترین مواد اولیه از جمله کاکائو، مارزیپان، میوه، خشکبار و غیره زیر پا گذاشت. پس از گذشت سال‌ها و کسب تجربیات ارزنده، وی امروزه شکلات‌های خوشمزه خود را با دستورهای تهیه معروفش تولید و به علاقه‌مندان عرضه می‌کند. در حال حاضر، این کارگاه شکلات‌سازی بیش از یکصد نوع شکلات تولید می‌کند که روش تهیه آنها نسل به نسل منتقل شده است. در این کارگاه از بهترین، مرغوب‌ترین و گران‌ترین مواد اولیه برای تهیه شکلات‌ها استفاده می‌شود و نکته مهم اینکه هیچ نوع افزودنی یا نگهدارنده در این شکلات‌ها وجود ندارد. این شکلات‌ها به صورت هفتگی به شعبه‌های Teuscher در سراسر جهان ارسال می‌شوند.

## ۲- Vosges Haut-Chocolate (شیکاگو، ایلینویز آمریکا)



کترینا مارکف، مالک و سازنده شکلات این کارگاه، انواع ادویه‌جات، گل‌ها و ترکیبات شکلات را برای ساخت طعم‌های جدید شکلات استفاده می‌کند. او هنر قنادی و شکلات‌سازی را در Le Cordon Bleu آموخته است. وی با الهام از آموخته‌هایش، با تلفیق ادویه‌جات و گل‌ها با مواد پایه شکلات موفق به ایجاد طعم‌های جدیدی نظیر دانه وانیلی مکزیکی و کارامل آرژانتینی شده است.

## ۳- Scharffen Berger Chocolate Maker, Inc (برکلی، کالیفرنیا آمریکا)



شکلات تلخ محصول اصلی این شرکت به شمار می‌رود. به منظور اطمینان از کیفیت، کلیه مراحل تولید از پرورش دانه کاکائو تا محصول نهایی، در انحصار و تحت نظارت خود شرکت قرار دارد. در ابتدا دانه‌های کاکائو برای تأیید کیفیت مورد آزمایش قرار می‌گیرند و در مرحله بعد، با سایر مواد ترکیب و تبدیل به شکلات تخته‌ای می‌شوند. کلیه شکلات‌ها در قالب‌های کوچک و به روش تولید صنعتی تهیه می‌شوند. علاوه بر شکلات‌های آماده مصرف، این شرکت شکلات‌های مخصوص طبخ را نیز تولید و به بازار عرضه می‌کند.

## ۴- Jacques Torres Chocolate (نیویورک، آمریکا)

به هنگام ورود به این کارگاه شکلات‌سازی، احساس می‌کنید که پا به یک مغازه کاملاً اروپایی گذاشته‌اید. بسیاری از مشتریان این تجربه خاص را با فیلم Chocolat مقایسه می‌کنند. تخصص این کارگاه در تولید شکلات‌های تازه و دست‌ساز است. میزهای این فروشگاه جذاب مشتریان را وسوسه می‌کند تا همانجا شکلات خود نظیر pain au chocolat را انتخاب و میل کنند، یا به منزل ببرند. مشتریان حتی می‌توانند مراحل تهیه شکلات را از پشت پنجره‌های شیشه‌ای داخل مغازه تماشا

کنند. این شکلات‌سازی دارای ۵ شعبه در شهر نیویورک و یک شعبه در Harrah آتلانتیک سیتی است.

#### ۵- Norman Love Confections (می‌برز، فلوریدای آمریکا)



نورمن لاو، مالک این شکلات‌سازی چنین می‌گوید که شکلات عشق من است و شکلات خوب علاوه بر طعم باید ظاهر زیبایی نیز داشته باشد. لاو و شریک وی تکنیک خاصی را در رنگ کردن شکلات‌های بلژیکی، فرانسوی و سوئیسی به صورت دستی یا قالبی به کار می‌گیرند. از سایر محصولات خوشمزه این کارگاه می‌توان به شکلات سفید کدو تنبل اشاره کرد که بسیار دلچسب است. از جمله سایر مواد اولیه منحصر به فرد مصرفی این کارگاه می‌توان به تمشک وحشی، موز، زنجفیل، کارامل، فندق و ... اشاره کرد.

#### ۶- Valrhona (فرانسه)



این کارگاه از سال ۱۹۲۲ در زمینه ساخت شکلات فعال بوده و کاکائوی مصرفی خود را از آمریکای جنوبی، کارائیب و نواحی اقیانوسیه تأمین می‌کند. شکلات فرانسوی در ابعاد مختلفی تهیه می‌شود. Valrhona انواع مختلفی از شکلات‌ها را در طعم‌های خاص و منحصر به فرد به مشتریان عرضه می‌کند و از سال ۲۰۰۸ اقدام به تولید شکلات‌هایی با طعم‌های فلفلی، نمکی کرده است.

#### ۷- Godiva Chocolatier (بروکسل، بلژیک و سراسر جهان)

شروع فعالیت این کارگاه شکلات‌سازی مربوط به سال‌های ۱۹۲۰ توسط خانواده Draps در بلژیک است. شکلات‌های بادامی این کارگاه به صورت انبوه در سراسر جهان به فروش می‌رسد. Joseph Draps در سن ۱۴ سالگی وارد این حرفه

خانوادگی شد و پس از گذشت سال‌ها و اندوختن تجربه به درجه عالی در این صنعت دست یافت. وی تصمیم به تولید یک سری شکلات ویژه و با پرستیژ زد و نام جالبی را برای آنها انتخاب نمود. به همین منظور وی با انتخاب نام Godiva و بسته‌بندی آن در جعبه‌های طلائی کیفیت عالی این محصول را به همه نشان داد. همچنین برای اثبات درجه کیفیت با مراجعه به دادگاه عالی بلژیک حق انحصاری تولید را نیز دریافت نمود و همچنان به فعالیت خود در خلق طعم‌های جدید برای دوستداران شکلات ادامه می‌دهد.

#### ۸- Richard Donnelly Fine Chocolates (سانتا کروز، کالیفرنیا، آمریکا)



Richard Donnelly مالک این کارگاه، با استفاده از شکلات‌های فرانسوی و بلژیکی و مواد اولیه خاصی نظیر اسطوخودوس، زعفران، هل و چای ارل‌گری، شکلات‌های ویژه و منحصر به فردی را تولید می‌کند. در نتیجه این خلاقیت‌ها و فقط پس از گذشت ۱۰ سال از شروع فعالیت در صنعت شکلات‌سازی، وی موفق به دریافت سازنده شکلات در فستیوال شکلات اروپا در محل پروجا ایتالیا شد. برای حفظ کیفیت و همچنین تازگی شکلات‌ها، Donnelly روزانه فقط ۲۲ کیلوگرم شکلات تولید می‌کند. اگر شما نیز علاقه‌مند به چشیدن طعم‌های خاص شکلات هستید، حتماً شکلات سفید فندق یا کارامل وانیل عسلی Donnelly را امتحان کنید.

#### ۹- Richart (پاریس، فرانسه)

شکلات‌های ساخت Richart از بهترین مواد اولیه و با بالاترین کیفیت تولید می‌شوند. این کارگاه نیز به صورت خانوادگی در تهیه دستورالعمل شکلات‌ها مشارکت داشته و هفت بار موفق به دریافت روبان آبی، بالاترین نشان افتخار کشور فرانسه، شده‌اند. Richart با داشتن مهارت فوق‌العاده در صنعت شکلات‌سازی، اکنون در پی خلق طرح‌ها و رنگ‌های متفاوت برای شکلات‌ها است. در واقع، یک جعبه شکلات مخلوط و رنگارنگ بسیار زیبا و خیره‌کننده به نظر می‌رسد. اگر واقعاً عاشق شکلات هستید، می‌توانید با پرداخت ۸۵۰ دلار یک جعبه هفت طبقه دارای محافظ گرما و رطوبت، پر از شکلات‌های خوشمزه تهیه کنید!

#### ۱۰- Puccini Bomboni (آمستردام، هلند)

برای چشیدن طعم یکی از بهترین شکلات‌های دنیا حتماً لازم است تا سری به آمستردام بزنید. صاحبان Puccini کافه و رستورانی بسیار دلچسب را برای چشیدن شکلات‌های بی‌نظیرشان فراهم کرده‌اند. تازگی کلیه مواد اولیه به کار رفته در ترکیبات جالب شکلات و ادویه‌جات از الویت‌های این کارگاه شکلات‌سازی محسوب می‌شود. اگرچه تنوع طعم‌ها چندان زیاد نیست ولی کیفیت شکلات‌ها واقعاً شگفت‌انگیز است.



## تاریخچه قهوه

تهیه و تنظیم: صدف درخشان، عضو انجمن متخصصین علوم و صنایع غذایی ایران

متفکران بزرگ در آنجا جمع شده و تبادل اندیشه و نظر می کردند و قهوه می نوشیدند.

ابوعلی سینا حکیم بزرگ ایران حدود هزار سال قبل قهوه را به منظور تحریک بیماران افسرده مورد استفاده قرار داده است. اما قهوه از زمان صفویه جای خود را در میان نوشیدنی های روزانه ایرانی ها باز کرد.

### گیاه قهوه

حدود ۶۰ گونه از این گیاه وجود دارد که دارای ۴۰ سال عمر مفید است و ارتفاع آن به ۱۰ متر می رسد. گل های آن سفید و معطر بوده و تمام سال سبز می باشد، درخت قهوه توانایی دارد که در آن واحد هم گل بدهد و هم میوه بدهد.

بوی آن بوی گل یاسمن را به یاد می آورد و گل آن سفید و یا صورتی رنگ است.

دوران گل دهی آن خیلی کوتاه است، صبح در هنگام طلوع آفتاب گل آن کاملاً شکفته می شود و شب هنگام پژمرده می گردد. درخت قهوه در خاکی غنی و مرطوب رشد می کند و نسبت به سرما به شدت ضعیف است.

قهوه درختی است که در نواحی گرمسیری می روید و ارتفاع

قهوه برای اولین بار در اتیوپی کشف شده است.

هنگامیکه آتش سوزی در جنگل اتفاق می افتد از سوختن درخت قهوه در جنگل بوی لذیذی ساطع می شود و کسانی که این بو را استشمام کرده بودند این دانه ها را پیدا کرده و له می کنند، می پزند و یک نوشیدنی از آن بدست می آید بدین گونه قهوه کشف شد.

چوپانی در یمن مشاهده می کند که بزهایش در حال خوردن برگ های درخت ناشناسی هستند و بعد از خوردن هیجان زده و سر زنده می شوند چوپان به دیری می رود و قضیه را برای روحانیون آنجا تعریف می کند بعد از این موضوع روحانیون به سراغ درخت رفته و میوه های آن را می چینند و پس از خشک کردن و به صورت دم کرده می نوشند.

افسانه های دیگری هم در مورد پیدایش قهوه وجود دارد ... در قرن شانزدهم تمام دنیا با قهوه آشنا می شوند، در قسطنطنیه اولین مرکز فروش قهوه افتتاح شد و بعد ونیزی ها این ماده را به اروپا می برند در سال ۱۶۵۴ اولین قهوه خانه در مارسی فرانسه افتتاح شد و شهرهای دیگر هم از این مسئله پیروی کردند، در پاریس شخصی ایتالیایی به نام فرانسیسکو پرو کوپو در سال ۱۷۰۲ یک قهوه خانه به نام پرو کوپ را راه اندازی نمود که هنوز هم وجود دارد و مکانی بوده که هنرمندان، نویسندگان و

آن بین ۳ تا ۱۰ متر است.

درخت قهوه پس از ۳ تا ۵ سال از زمان کاشت محصول می‌دهد.

هر درخت حدود ۲۰۰۰ میوه می‌دهد که تقریباً یک پوند قهوه برشته از آن بدست می‌آید.

لازم به ذکر است که بزرگترین تولیدکنندگان قهوه در حال حاضر برزیل، کلمبیا، پورتوریکو، ویتنام، اندونزی (جاوه)، مکزیک و هند هستند. اما کشورهایی که بیشترین واردات قهوه را دارند ایالات متحده آمریکا، آلمان، ژاپن، فرانسه، اسپانیا و ایتالیا هستند. بیشترین میزان مصرف سرانه قهوه در فنلاند، دانمارک، نروژ، سوئد و استرالیا است.

### ترکیبات قهوه

یک دانه قهوه شامل موارد زیر است:

۳۰ درصد قند

۱۵-۲۰ درصد چربی (تفاوت در گونه‌های مختلف)

۱۱ درصد پروتئین

۶-۱۳ درصد آب

آلکالوئیدهایی دارد که عمده آن کافئین است قسمتی از پروتئین‌های قهوه هنگام بو دادن از بین می‌روند و ۵ درصد آب آن بعد از بو دادن از تبخیر می‌شود.

### ترکیبات شیمیایی در ۱۰ گرم قهوه

آب ۱۰ گرم

چربی ۸ گرم

مواد قندی ۷ گرم

سلولز ۱۵ گرم

کافئین ۱۰۵ گرم

هر فنجان قهوه معمولاً دارای ۸۰ میلی‌گرم کافئین می‌باشد.

### مراحل تولید قهوه

اولین مرحله تولید آن برداشت قهوه است بدین‌صورت که پس از کندن میوه قهوه آن را پوست می‌کنند تا دانه‌های قهوه را از آن خارج نمایند سپس دانه‌ها را تخمیر می‌نمایند. معمولاً برای این کار دانه را به مدت ۱۵ الی ۳۶ ساعت در آب خیس می‌کنند بعد دانه‌ها را می‌شویند و در نور آفتاب خشک می‌کنند و این فرآیند بسیار وقت‌گیر و پرهزینه بوده و کار بسیار سختی است. مرحله بعد برشته کردن است که قهوه را در دمای ۲۰۰ درجه سانتیگراد برشته می‌نمایند.

طی این مرحله دانه سبز رنگ به دانه‌های قهوه‌ای تبدیل می‌شود.

مرحله بعد بو دادن قهوه است که پس از بو دادن عطری مطبوع پیدا می‌کند و در مرحله آخر ساییدن است که دانه‌ها باید آسیاب شوند و با فشار از دانه برشته به پودر تبدیل گردند. انواع خاصی از قهوه هستند که با گذر زمان دارای طعم و مزه بهتری می‌شوند. این دسته از قهوه‌ها هر چه بیشتر بمانند عطر بهتر و مناسب‌تری پیدا می‌کنند. برخی تولیدکنندگان قهوه دانه‌های قهوه‌ای که به مدت ۳ سال مانده‌اند را به فروش می‌رسانند.





مغازه‌هایی هم در کشور اندونزی وجود دارد که دانه‌های خام قهوه که به مدت ۸ سال مانده‌اند را می‌فروشند.

### مزایای مصرف قهوه

وجود مقداری از عناصر معدنی شامل پتاسیم، کلسیم، منیزیم، فسفر و کافئین موجب می‌شود که قسمتی خاص از مغز تحریک شود و در واقع حساسیت و تأثیرپذیری قسمتی از مغز را بالا برده و تمرکز و تفکر را افزایش می‌دهد و به دلیل اینکه روی سلول‌های مغزی تأثیرگذار است خستگی و دردهای مغز را برطرف می‌کند.

قهوه عملکرد هضم را نیز بالا می‌برد.

مطمئناً افرادی که نسبت به کافئین حساسند بهتر است قهوه دکافئینه استفاده کنند که در این نوع قهوه کافئین را بوسیله حلال کربوهیدرات‌ها وقتی هنوز سبز است بیرون می‌کشند و قهوه دکافئینه می‌شود در واقع از کافئین عاری می‌گردد.

لازم به ذکر است که مزایای نوشیدن قهوه کاهش ابتلا به دیابت نوع دوم می‌باشد بدین معنی که قهوه بدون شکر می‌تواند تا ۶۰ درصد خطر بروز دیابت نوع ۲ را در افراد مستعد کاهش دهد.

کمتر از بقیه زنان در این سن دچار بیماری‌های قلبی و سایر بیماری‌های التهابی غیرسرطانی می‌شوند. دانشمندان معتقدند این خاصیت ناشی از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که از التهاب و بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کند و قهوه سرشار از آن است.

قهوه آنتی‌اکسیدان‌های زیادی هم دارد مثل کلروژنیک و توکوفرول که باعث برخی اثرهای شفا بخش آن می‌شود. قهوه همچنین دارای مواد معدنی مثل منیزیم نیز هست که می‌تواند در بهبود پاسخ بدن به انسولین و اصلاح متابولیسم گلوکز مؤثر باشند.

ماده دیگری به نام «تریگلوفلین» هم در قهوه وجود دارد که به قهوه عطر و طعم تلخی می‌دهد و خاصیت ضد باکتریال و ضدچسبندگی قهوه را که از ایجاد خطرات و پوسیدگی دندان‌ها جلوگیری می‌کند را نیز به‌همین ماده نسبت می‌دهند.

نوشیدن دو فنجان قهوه قبل از ورزش می‌تواند تا ۴۸ درصد درد عضلانی پس از ورزش را کاهش دهد. تأثیر قهوه در تسکین درد حتی از آسپرین هم بیشتر است.

یک فنجان قهوه پس از صرف غذا با خواب آلودگی پس از آن مقابله می‌کند و به حفظ هوشیاری و تمرکز هم کمک می‌نماید، به‌علاوه آنتی‌اکسیدان قوی قهوه آنزیم‌های ضدسرطانی را تقویت می‌کند.

رابطه بین نوشیدن قهوه و پیشگیری از پارکینسون نیز به اثبات رسیده است. قهوه مواد معدنی مانند منیزیم، پتاسیم و دیگر مواد معدنی است که فواید درمانی فراوانی دارند این دانه دارای خواص ضدافسردگی نیز می‌باشد و مقاومت ورزشکاران را نیز زیاد می‌کند.

قهوه ضدعفونی‌کننده است و برای درمان انواع سوختگی‌ها مفید می‌باشد.





### خواص درمانی قهوه

- ۱- قهوه محرک است و هضم را آسان می‌کند.
- ۲- تب‌بر است.
- ۳- به بدن نیروی کاذب می‌دهد.
- ۴- سردرد را برطرف می‌کند یعنی نوشیدن قهوه باعث افزایش سرعت تفکر و پاسخگویی و تمرکز می‌شود.
- ۵- برای برطرف کردن یرقان مفید است.
- ۶- در درمان سرفه‌هایی که با بلغم همراه است مؤثر می‌باشد.
- ۷- دردهای عصبی را درمان می‌کند و در درمان سیاه‌سرفه مفید است.
- ۸- ضد عفونی‌کننده است.
- ۹- گرد قهوه برای سوختگی‌ها مفید است.
- ۱۰- گرد قهوه ضد افسردگی است.
- ۱۱- مقاومت ورزشکاران را افزایش می‌دهد.
- ۱۲- برونش‌ها را باز می‌کند و برای مبتلایان به بیماری آسم مفید است.
- ۱۳- از پوسیدگی دندان‌ها جلوگیری می‌کند.

### مضرات مصرف قهوه

افراط در نوشیدن قهوه می‌تواند میزان کلسترول و خطر پوکی استخوان را افزایش دهد یا فرد را نسبت به بیماری‌های استخوان آسیب‌پذیرتر و حساس‌تر کند.  
مصرف مستمر و زیاد قهوه مشکلات زیر را برای مصرف‌کننده ایجاد می‌نماید:

- ۱- قهوه فشارخون را بالا می‌برد و آنهایی که فشارخونشان بالاست باید از نوشیدن قهوه خودداری کنند.
- ۲- باعث تحریک و ضعیف شدن قلب می‌شود.
- ۳- زنان باردار به هیچ‌وجه نباید قهوه مصرف کنند زیرا باعث عوارض خطرناک برای کودک می‌شود.
- ۴- خوردن قهوه در خانم‌ها ممکن است باعث کیست در سینه شود.
- ۵- ایجاد سردرد می‌کند.
- ۶- قهوه باعث بی‌خوابی می‌شود.
- ۷- در برخی مواقع مصرف زیاد قهوه سبب اسهال می‌گردد.
- ۸- ممکن است باعث حرکات غیرارادی عضلانی شود.
- ۹- ناراحتی‌های روده‌ای و معده‌ای ایجاد می‌کند.
- ۱۰- لرزش و رعشه می‌آورد.
- ۱۱- موجب سوءهاضمه می‌شود.

### مقدار مصرف صحیح قهوه

نوشیدن قهوه را به دو فنجان دم کرده و یا قهوه فوری در روز محدود کنید.  
قهوه باید در حد و اندازه معقول و مناسب استفاده شود و اینکه روزانه بیش از ۴ یا ۵ فنجان مصرف نشود.  
بنابراین میزان مصرف قهوه در روز نباید بیشتر از ۴۵۰ میلی‌گرم باشد یعنی چیزی معادل ۴ فنجان قهوه بسیار خفیف یا ۸ فنجان چای، ۸ تکه شکلات.

## فواید و مضرات پاستیل برای بدن

تهیه و تنظیم: نیوشا خسروانی، کارشناس تغذیه

### پاستیل چیست؟

پاستیل متشکل از ژلاتین، شکر و مواد افزودنی است که طعم‌های مختلف به آن اضافه می‌شود. البته برای براق کردن پاستیل هم از نوعی روغن خوراکی روی سطحش استفاده می‌شود که اگر پاستیلی که تهیه می‌کنید دارای پروانه بهره‌برداری و ساخت و نیز مجوز استاندارد وزارت بهداشت باشد، منافاتی با سلامت فرد ندارد.

ژلاتین پاستیل از پوست یا استخوان حیوانات مختلفی مانند گاو، خوک یا حتی ماهی درست می‌شود اما در کشور ما به دلیل مسأله حلال بودن، تنها پوست و استخوان گاو و به ندرت ماهی کاربرد دارند. ژلاتین خالص، بدون مزه، رنگ و بو، شفاف، فاقد قند و چربی و مواد افزودنی است و به همین دلیل در بازار تولید به آن انواع رنگ‌ها و اسانس‌های مجاز خوراکی و شکر اضافه می‌کنند تا این ماده خوراکی مشتری‌پسند شود. به‌طور معمول ژلاتین حاوی ۸۰ درصد پروتئین، ۱۳ درصد رطوبت و ۲ درصد مواد مغذی است ترکیبات کلی ژلاتین به‌صورت زیر است:

پروتئین: ۸۴-۹۰ درصد

نمک معدنی: ۱-۲ درصد

آب: ۸-۱۵ درصد

پروتئین‌های ژلاتین به‌طور عمده متشکل از اسید آمینه‌های گلیسین و پرولین است که بسیاری از افراد به میزان لازم آنها را مصرف نمی‌کنند، در حالی که این اسیدهای آمینه نه‌تنها برای پوست، مو و ناخن مفید است بلکه باعث عملکرد مطلوب سیستم ایمنی می‌شود. اما هرگز پروتئین پاستیل را جایگزین نکنید.

درست است که ژلاتین می‌تواند در تحکیم استخوان، غضروف‌سازی و تأمین ویتامین‌های موردنیاز بدن مؤثر باشد اما این دلیل نمی‌شود که اگر کودک‌تان بدغذاست و میلی به خوردن غذاهای مقوی ندارد، ژله یا پاستیل میوه‌ای را جایگزین مواد موردنیاز بدن او کنید.

پودر ژلاتین، ژلاتینی است که خشک شده و به دانه‌های ریز تبدیل شده و مزیت آن پراکندگی یکنواخت آن در ظرف است. ورقه‌های ژلاتین هم، ژلاتینی است که روی ورقه خشک شده است. تنها تفاوتی که بین ورقه ژلاتین و پودر آن می‌توان قائل شد این است که استفاده از ورقه‌های ژلاتین محصول نهایی را روشن‌تر و شفاف‌تر می‌کند.

ژلاتین تنها از حیوانات به دست می‌آید و به‌هیچ‌عنوان منشاء گیاهی ندارد اما آگار (نوعی جلبک) و پکتین (کربوهیدرات گیاهی) از جمله ترکیباتی هستند که می‌توان جایگزین ژلاتین کرد. پکتین یک پلیمر اشتقاقی قندی-اسیدی است که از ساختارهای ژلاتینی گیاهی موجود در میوه و سبزی به دست می‌آید. با این حال جایگزین کردن پاستیل و خوراکی‌هایی مانند آن با وعده‌های غذایی به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود چراکه این خوراکی نه‌تنها مواد موردنیاز بدن را تأمین نمی‌کند بلکه به‌دلیل طعم شیرین و چربشان خیلی زود با ذائقه فرد سازگار شده و حتی می‌تواند او را به خوردن این نوع خوراکی‌ها معتاد کند! پاستیل‌ها به‌دلیل طرح و اندازه‌های کوچک‌شان به نظر کم‌کالری و بی‌ضرر می‌آیند و حتی شاید خیلی‌ها فکر کنند این خوراکی‌های خوش‌رنگ و لعاب سالم‌تر از چیپس و پفک هستند.

اما واقعیت این است که با وجود اندازه کوچک هر پاستیل، کالری هر ۱۰۰ گرم آن تقریباً با کالری ۱۰۰ گرم چیپس یا کالری موجود در یک وعده غذایی یکی است. البته کالری انواع پاستیل‌ها با توجه به اندازه و طرز تهیه متفاوت آن در کارخانه‌های مختلف متفاوت است و معمولاً براساس وزن و ترکیباتی مثل شکر و روغنی که در آن وجود دارد، کالری‌اش محاسبه می‌شود.

### پاستیل و استخوان‌های بدن

شاید خیلی‌ها فکر کنند ژلاتین موجود در پاستیل تأمین‌کننده کلسیم بدن است و انواع میوه‌ای آن منبع خوبی برای تأمین ویتامین‌های موردنیاز بدن است و حتی می‌تواند برای بچه‌هایی که علاقه‌ای به خوردن میوه ندارند، جایگزین مناسب و مقوی باشد اما خوب است بدانید ژلاتین موجود در پاستیل از نوع ژلاتین حیوانی است و میزان پروتئین موجود در آن بسیار کمتر از پروتئین گوشت، شیر و تخم‌مرغ... است و بسیاری از اسیدهای آمینه ضروری را ندارد بنابراین پروتئینی نامرغوب است که نسبت به سایر پروتئین‌ها ارزش غذایی بسیار پایینی دارد و منبع خوبی برای تأمین کلسیم و سایر ریزمغذی‌های موردنیاز بدن نیست. برخی تصور می‌کنند که پاستیل‌ها منبع کلسیم هستند در حالی که این‌طور نیست و نمی‌توان عادت به خوردن آن را عاملی برای پیشگیری از بروز پوکی استخوان در نظر گرفت.

### مقدار مصرفی

با اینکه کالری ۱۰۰ گرم پاستیل با یک وعده غذایی کامل برابر است اما هیچ ماده مغذی و خاصیتی برای بدن ندارد و در علم تغذیه به این نوع مواد که صرفاً کالری دارند و بی‌خاصیت هستند،

کالری تهی گفته می‌شود، به‌همین دلیل نباید فراموش کرد که پاستیل مثل شیرینی‌ها و قندها جایگاهش در رأس هرم غذایی قرار دارد و باید کمترین میزان مصرف را داشته باشد. در واقع حتی بچه‌ها هم که پرتحرک هستند و امکان چاق شدن‌شان نسبت به بزرگسالان کمتر است، در کل نباید پاستیل و سایر شکلات‌ها و شیرینی‌ها را بیشتر از ۵۰ گرم در روز مصرف کنند. البته این موضوع به سایر برنامه غذایی فرد و اینکه در دیگر وعده‌های غذایی‌اش چه مقدار کالری مصرف می‌کند، بستگی دارد.

از آنجا که تنوع غذایی امروز بسیار بیشتر از سال‌های پیش است و بیشتر هم خواهد شد. اما نکته مهم این است که هر فرد باتوجه به شرایط خاص خود غذاها و خوراکی‌های مصرفی روزانه‌اش را انتخاب کند. بنابراین فرد باید سعی کند بین انتخاب‌های روزانه‌اش تعادل ایجاد کند تا دچار مشکل چاقی و بیماری‌های مختلف نشود. پاستیل و شکر و شیرینی هم از این قاعده مستثنا نیستند و باید باتوجه به شرایط جسمی فرد و میزان نیازش در روز مصرف شوند.

### پاستیل و قند

پاستیل‌ها و سایر محصولات که تحت عنوان بدون قند در بازار موجود هستند به جای قندهای طبیعی مانند ساکاروز با شیرین‌کننده‌های مصنوعی شیرین می‌شوند. اما این قندهای مصنوعی بسیار شیرین‌تر از قندهای طبیعی هستند و ذائقه فرد را به طعم قوی شیرینی عادت می‌دهند و به این ترتیب حس چشایی فرد در مواجهه با خوراکی‌ها سردرگم می‌شود. همچنین از آنجا که این قندها مصنوعی هستند، کبد باید این

مواد را سم‌زدایی کرده و کلیه این مواد را با مقدار زیادی آب دفع کند بنابراین در صورت مصرف زیاد، کبد و کلیه مجبور به فعالیت بیش از حد می‌شوند. هرچه قدر هم که پاستیل، استاندارد و مورد تأیید مراکز بهداشتی باشد، باز هم نمی‌توان قند و کالری موجود در آن را نادیده گرفت. بنابراین پوسیدگی دندان از مهم‌ترین عوارض مصرف بیش از اندازه پاستیل در کودکان و حتی گاهی بزرگسالان است.

بعضی از تولیدکنندگان، ادعا می‌کنند که از کنسانتره میوه به جای اسانس آن در تولید پاستیل استفاده می‌کنند. اسانس، به‌صورت مصنوعی و شیمیایی تهیه می‌شود اما کنسانتره از میوه طبیعی درست می‌شود. بعید به نظر می‌رسد که در فرآیند تولید پاستیل از کنسانتره میوه‌ها استفاده شود چون این کار باعث شل شدن ژلاتین و مشکل شدن قالب‌گیری آن می‌شود.

پاستیل‌هایی که مطابق استاندارد و در کارخانه‌های معتبر تهیه می‌شوند از رنگ‌های مجاز خوراکی استفاده می‌گردد و جای هیچ‌گونه نگرانی در این مورد نیست.

### پاستیل و اضافه وزن

معمولاً افراد پرمشغله مقداری پاستیل، شکلات و بیسکویت دم دستشان می‌گذارند تا در مواقع گرسنگی ته‌دلشان را بگیرد و بتوانند بدون وقفه به کارشان ادامه دهند و در پایان روز فرد احساس می‌کند چیزی نخورده، پس نباید چاق شود. اما این اتفاق نمی‌افتد!

باتوجه به ارزش غذایی بسیار ناچیزی که این نوع خوراکی‌ها دارند، فرد به معنای واقعی غذا نخورده اما اگر میزان کالری مصرفی‌اش را با هم جمع کند، خواهد دید که بسیار بیشتر از نیاز

روزانه‌اش انرژی دریافت کرده، بدون اینکه مواد مغذی موردنیاز بدنش تأمین شده باشد! خوراکی‌های شیرینی مانند پاستیل، به‌خصوص وقتی فرد برای چند ساعت چیزی نخورده باشد، به‌دلیل قند زیادی که دارند، با افزایش ناگهانی قندخون، احساس سیری خوبی به فرد می‌دهند اما این احساس فقط حدود نیم ساعت پایدار است چون افزایش قندخون با افزایش ترشح انسولین همراه است و خیلی زود دوباره گرسنگی سراغ فرد می‌آید، به‌همین دلیل است که مصرف متداول شیرینی‌ها باعث افزایش تعداد دفعات گرسنگی در روز شده و فرد مجبور به مصرف کالری بیشتر از نیازش می‌شود.

به این ترتیب پاستیل و سایر شیرینی‌ها باعث به هم خوردن موازنه کالری‌های دریافتی شده و چاقی فرد را در پی دارد. بنابراین پاستیل برای افرادی که رژیم غذایی دارند یا چاق هستند مناسب نیست. از طرفی هم مواد غذایی شیرین دارای انرژی هستند و به‌همین خاطر اشکالی ندارد که کودکان بخشی از انرژی روزانه‌شان را به جای خوردن چیپس و پفک، از طریق مصرف پاستیل کسب کنند ولی لازمه این کار نظارت والدین بر آنهاست تا یک وقت کودکان بیش از حد هم از این راه کسب انرژی نکنند. پاستیل‌های فله‌ای و باز موجود در فروشگاه‌ها و مراکز خرید مختلف، مورد تأیید وزارت بهداشت نیستند و خریدن و خوردن آنها به هیچ‌یک از اقشار جامعه توصیه نمی‌شود.

پاستیل‌ها از افزودن شکر و آب به ژلاتین استخوان یا پوست گاو تهیه می‌شوند و البته انتخاب ژلاتین استخوان در همه کشورها به گاو محدود نمی‌شود و برخی از کشورها از ژلاتین استخوان خوک برای تهیه پاستیل استفاده می‌کنند. به‌همین خاطر هم هست که به‌هیچ عنوان خوردن انواع بدون مجوز و پروانه وزارت





### هشت توصیه

- ۱) ذکر چند نکته هنگام خوردن یا برای تهیه و نگهداری پاستیل ضروری است که به شرح زیر هستند:
- ۱) پاستیل را در جای گرم نگهداری نکنید و هنگام خرید هم دقت داشته باشید که در قفسه‌ای دور از تابش مستقیم نور آفتاب باشند.
- ۲) اگر علاقه شدیدی به پاستیل دارید و نمی‌توانید روزی یکی دو عدد از آن را نخورید، می‌توانید قند مصرفی‌تان را کاهش دهید و چای‌تان را به همراه پاستیل بنوشید.
- ۳) به منظور جلوگیری از پوسیدگی دندان‌هایتان بعد از خوردن پاستیل، حتماً مسواک بزنید.
- ۴) اگر دندان‌هایتان را دوست دارید، پاستیل را نجوید و اجازه بدهید که مانند شکلات در دهان‌تان آب شود.
- ۵) به بچه‌های زیر ۲ سال پاستیل ندهید زیرا دستگاه گوارش آنها حساس است و امکان دارد بدن‌شان نسبت به رنگ این محصولات (هرچند که مجاز باشد) واکنش نشان دهد و ممکن است باعث بروز بیش‌فعالی و یا تأثیرات روانی در کودکان شود. از طرفی ممکن است این خوراکی‌های ریز باعث خفگی آنها شود.
- ۶) خوردن و مخصوصاً جویدن پاستیل به سالمندان و افرادی که دندان مصنوعی دارند نیز توصیه نمی‌شود.
- ۷) بهتر است پاستیل را پس از خارج کردن از بسته‌بندی‌اش، در یک ظرف دردار نگهداری کنید زیرا حالت چسبندگی آن، خیلی زود گرد و غبار و آلودگی محیط را به خود می‌گیرد.
- ۸) به جای خریدن پاستیل‌هایی که رویشان را لایه‌ای از شکر پوشانده، انواع قند آنها را خریداری کنید.

بهداشت (چه پاستیل‌های بسته‌بندی و چه انواع باز آنها) برای مردم مناسب نیست.

ممکن است در پاستیل‌های بدون مجوز از رنگ‌های غیرمجاز یا ژلاتین خوکی نیز استفاده شده باشد و این نوع خوراکی‌ها اصلاً از پایه و فرمولاسیون تهیه و تولید مورد تأیید وزارت بهداشت نیستند. بنابراین مصرف‌کننده باید برای حفظ سلامت خود و اعضای خانواده، مخصوصاً کودکان، از خریدن محصولات غذایی فله‌ای و بدون پروانه بهداشتی خودداری کند.

یکی دیگر از نگرانی‌ها در مورد مصرف انواع پاستیل هم رنگ موجود در آنهاست. در پاستیل‌هایی که مطابق استاندارد و در کارخانه‌های معتبر تهیه می‌شوند از رنگ‌های مجاز خوراکی استفاده می‌گردد و جای هیچ‌گونه نگرانی در این مورد نیست. گاهی هم از رنگ‌دهنده‌های طبیعی مثل آب هویج یا آب انار برای رنگی کردن پاستیل‌ها استفاده می‌شود.

### پاستیل و دیابت

مسلماً میزان قند مصرفی یک فرد دیابتی با یک فرد سالم متفاوت است و با محدودیت بیشتری برای انتخاب خوراکی‌های شیرین مواجه است. اما یک فرد سالم می‌تواند روزانه ۴۰ تا ۵۰ گرم از انواع خوراکی‌های شیرین که در گروه‌های مختلف غذایی هستند (از انجیر و خرما گرفته تا شیرینی و پاستیل) مصرف کند. البته بسیار بهتر است که این نوع خوراکی‌ها با معده خالی مصرف نشده و بعد از وعده‌های اصلی و میان‌وعده‌ها میل شوند تا فرد را با احساس سیری کاذب و گرسنگی‌های مکرر مواجه نکند. پس پاستیل برای افراد دیابتی مناسب نیست.



## شناخت شکلات و نحوه فرآیند تولید آن

جامد است و به هنگام تهیه شکلات با کاکائو و شکر ترکیب می‌گردد. نقطه ذوب این چربی تقریباً برابر با دمای بدن است و به همین دلیل هنگامی که با سایر اجزا تشکیل دهنده شکلات مخلوط می‌شود باعث می‌گردد که ترکیب جدید به محض قرار گرفتن در درجه حرارت دهان تبدیل به یک مایع نرم و مطبوع شود. علاوه بر این شکلات دارای طعم بسیار دلچسب و شیرینی است که اکثر مردم آن را می‌پسندند. نکته جالب توجه این است که در ابتدا شکلات تنها به صورت یک نوشیدنی پرچربی و نامطلوب مصرف می‌شد ولی به مرور تا حد چشمگیری توسعه و گسترش یافت، که شاید این خود یکی از رموز تاریخ باشد. سه ناحیه عمده برای کشت کاکائو وجود دارد. آفریقای غربی، آسیای جنوب غربی و آمریکای جنوبی. کاکائویی که هم‌اکنون در کشورهای مختلف موجود است در عرض ۲۰ سال گذشته به دلیل تغییرات محیطی مانند حشرات و بیماری‌ها دچار تحولات زیادی گردیده است. باهیا در برزیل یکی از عمده‌ترین نواحی کشت کاکائو بود به طوری که در سال ۱۹۸۰، ۴۰۰۰۰۰ تن تولید داشت اما هم‌اکنون این میزان تولید به کمتر از نصف رسیده و قسمت عمده درختان، توسط بیماری «جاروی جادوگر» صدمه دیدند. یعنی به جای آنکه این منطقه یک صادرکننده عمده باشد هم‌اکنون می‌تواند نیاز داخلی خود را تأمین کند.

شکلات یکی از پرمصرف‌ترین مواد خوردنی جهان است. کافی است در نظر آوریم که در اروپا سالانه میلیاردها دلار شکلات مصرف می‌شود. اروپایی‌ها به طور متوسط سالانه ۹ کیلو شکلات می‌خورند، این رقم در اروپا به بیش از ۲ میلیون تن در سال می‌رسد. شکلات در واقع نوعی سیستم کلوئیدی است که در آن فاز مایع را کره کاکائو و فاز پراکنده را ذرات پودر کاکائو و شکر تشکیل می‌دهند. شکلات به دلیل داشتن سه ماده کافئین، تتو برومین، و فیتل استیل آمین محرک ملایم بوده موجب احساس شغف و آرامش‌بخشی می‌گردد. شکلات نه تنها یکی از اجزای اصلی مورد استفاده در قنادی است، بلکه طعم لذت‌بخش آن باعث شده که در شیرینی‌سازی، بستنی‌سازی و سایر فرآورده‌های غذایی مورد استفاده قرار گیرد. شکلات را به اشکال مختلف از قبیل آشامیدنی، شربت، طعم‌دهنده، پوشش یا شیرینی مورد استفاده قرار می‌دهند.

### تاریخچه پیدایش شکلات

شکلات یکی از بی‌نظیرترین خوردنی‌هاست، چرا که در دمای اتاق به حالت جامد می‌باشد ولی به محض قرار گرفتن در دهان ذوب می‌گردد دلیل این خاصیت وجود نوعی چربی در ترکیب شکلات است که «کره کاکائو» نامیده می‌شود. کره کاکائو در دماهایی زیر ۲۵ درجه سانتیگراد

## تعریف شکلات

شکلات مخلوطی از دانه‌های برشته کاکائو و ذرات فوق‌العاده ریز شکر یا بدون کره کاکائو می‌باشد. کره کاکائو چربی است که به‌طور طبیعی در دانه کاکائو وجود داشته و بسته به محل رویش و درجه رسیدن دانه تا ۵۸ درصد نیز بالغ گردد. دانه کاکائو حاوی بیش از ۴۰۰ ترکیب است در میان این ترکیبات می‌توان از چربی کاکائو، پروتئین، نشاسته فیبر خام کافئین و تئوبرومین (که هر دو محرک می‌باشند) نام برد. دانه کاکائو همچنین حاوی تیرامین و فنیل‌اتیل‌آمین می‌باشد که هر دو این مواد باعث هوشیاری بیشتر می‌شود. طبق تعریف هیچ محصولی را نمی‌توان شکلات نامید مگر اینکه کره کاکائو چربی عمده موجود در آن باشد. این قانون در انگلستان و قاره اروپا به‌طور یکسانی عمل می‌شود. سایر کشورها قوانین خاص خود را دارند. در فلات قاره اروپا کره کاکائو تنها چربی مجاز است. در انگلستان تعریف قانونی شکلات عبارتست از محصولی که حداقل ۱۸ درصد کره کاکائو داشته باشد و مقدار چربی گیاهی آن بیشتر از ۵ درصد نبوده و حداقل ۳۵ درصد از مواد جامد آن از انواع مواد جامد کاکائو باشد که از این مقدار نیز حداقل مواد جامد بدون چربی کاکائو باید ۱۴ درصد باشد.

## شکلات به‌عنوان یک ماده غذایی

شکلات زمانی ماده تجملاتی محسوب می‌شد ولی هنگامی که در مصرف آن میانه‌روی شود به یک غذای مفید و قوی تبدیل می‌شود. هم‌اکنون شکلات تقریباً به‌عنوان

یک فرآورده غذایی ضروری محسوب می‌شود. شکلات یک شیرینی بسیار خوشایند و دلپذیر و پذیرش سایر مواد غذایی را افزایش می‌دهد.

## نکاتی در مورد شکلات

شکلات یکی از فرآورده‌های لوکس و ظریف در صنایع غذایی است که ویژگی‌های کیفی آن دارای اهمیت بسیار زیادی است و بنابراین کنترل عوامل زیر بایستی به‌طور مرتب روی آن انجام گیرد.

### ۱- ارزیابی حسی

ارزیابی حسی تحت شرایط استاندارد توسط افراد آموزش دیده و خبره بر روی ویژگی‌های ظاهر، صاف و براق بودن سطح (جلاء)، یکنواختی شکل، ایجاد، طعم و مزه، بافت، اندازه ذرات و احساس آن روی زبان و غیره انجام می‌گیرد.

### ۲- ارزیابی شیمیایی

شامل PH، خاکستر، تعیین رطوبت که مقدار آن نباید از حدود ۱/۵ درصد تجاوز کند (مقدار بیشتر آن روی ویژگی‌های ظاهری، فیریکی، رنگ و طعم اثر نامطلوب دارد). همچنین مقدار و نوع چربی، اسیدهای چرب، فساد چربی، طیف قندی وجود ذرات پوسته در پودر کاکائو و اندیس و فراکت نقطه ذوب، عدد صابونی، عدد یدی برای کاکائو می‌باشد.

### ۳- پدیده شکوفه‌زدن

عبارتست از پیدایش لکه‌های سفید شکوفه مانند یا مایل به رنگ تیره روی سطح شکلات که بیشتر در شکلات‌های تیره ایجاد شده و عوامل مختلفی در آن دخالت دارد.





### ذخیره کردن شکلات

صورت بر روی سطح شکلات کندانیون روی خواهد داد. در واقع بهتر است محیطی که شکلات در آنجا استفاده می‌شود همواره نوعی از تهویه داشته باشد.

شکلات مستعد جذب رطوبت و بوهای خارجی است. در نتیجه باید در محل خشک و خنک و بدور از نور و گرما (ترجیحاً دمای ۱۲-۲۰ درجه سانتیگراد) نگهداری شود. شکلات بسیار حساس به انواع بوهاست از این‌رو لازم است، شکلات در یک محیط عاری از بوهای خارجی با یک جریان مناسب هوا نگهداری شود.

### تولید شکلات

کیفیت شکلات از طریق فرآیند تولید، نسبت‌های مخلوط کردن و کیفیت مواد خام، توده کاکائو، کره کاکائو و شکر تأمین می‌گردد. توده کاکائو بسته به مقدار موجود طعم متمایزی بدست می‌دهد و هر چه توده کاکائو بیشتر شد طعم شکلات قوی‌تر و تلخ‌تر است و شکلات قوی شیرینی کمتری دارد چرا که باعث کاهش محتوی شکر می‌شود. کره کاکائو توسط دستگاه‌های پرس مخصوص از دانه‌های بو داده کاکائو بدست می‌آید. کره کاکائو هنگام جامد بودن رنگ زرد کم‌رنگی داشته و به شکل مایع زرد پررنگ می‌باشد. کره کاکائو مزه ویژه‌ای دارد که بسته به محل تولید (نوع دانه کاکائو و کشور یا محل رویدن) متغیر است. برای تهیه شکلات ساده یا تیره، شکر، توده خرد شده کاکائو و طعم‌دهنده‌ها و لستین مخلوط می‌شود. ماده طعم‌دهنده مصرفی مثلاً وانیل یا وانیلین است. لستین به‌عنوان امولسینایر بکار رفته و معمولاً لستین سویا می‌شود.

### آب شدن شکلات

شکلات در درجه حرارت بین ۴۰ و ۴۵ درجه سانتیگراد به بهترین نحو ذوب می‌گردد. هرگز شکلات را در برابر منبع مستقیم حرارت قرار ندهید. ترجیحاً بهتر است از محفظه گرم یا بین فازی استفاده ننمائید. ترتیبی فراهم کنید تا شکلات درجه حرارت یکنواختی در حدود ۴۰-۴۵ درجه سانتیگراد دریافت نماید.

### سرد کردن شکلات

زمانی که محصولات با شکلات پوشش داده شوند، لازم است سرد شده و یا در یک اتاق خنک با دمای ۱۳-۱۵ درجه سانتیگراد قرار داده شوند چرا که ظاهر براق نمای محصولات کاملاً تیره شده می‌تواند از طریق سرد کردن نامناسب تخریب شود.

محصولات شکلاتی که سرد شده یا در یخچال نگهداری شده‌اند را نباید ناگهان وارد هوای گرم نمود در غیر این

### فرآیند تولید شکلات

فرآیند تولید شکلات را می‌توان به‌صورت زیر خلاصه کرد:  
۱- از مخلوط نمودن (Mikuley) لیکور کاکائو،





۴- تمپرینگ صحیح پایداری مطلوب شکلات را در طول ذخیره‌سازی و نگهداری تضمین می‌کند.

#### میکروبیولوژی آب‌نبات و شکلات

با توجه به رطوبت کم این محصولات چنانچه آنها را به‌طور صحیحی تولید، فرآیند و نگهداری کنیم به‌ندرت دچار فساد میکروبی خواهد شد. قند حاصل از چغندر قند و نیشکر حاوی انواع Mic ها است و مهمترین باکتری‌های فساد در آنها عبارتند از: باسیلوس و کلاستریدایوم.

در صورت نگهداری مواد قندی در محیط‌های با رطوبت زیاد بعضی از این Mic ها در سطح خارجی آنها رشد خواهد کرد. البته رشد مناسب در این محیط منوط به حضور سایر مواد مغذی (به‌جز کربوهیدرات‌ها) است. تورولا و گونه‌های اسموفیل ساکاروماسیس (سابقاً به نام زیگوس ساکاروماسیس معروف بوده است.) از مواد قندی با رطوبت بالا ایزوله شده‌اند. این ارگانیسیم‌ها موجب اینورتن شدن قند می‌شوند.

#### میکروارگانیسیم‌های اسموفیل یا قند دوست

میکروارگانیسیم‌های اسموفیل که معمولاً در صنایع غذایی اهمیت دارند، مخمرها می‌باشند آنها قادر به رشد غلظت‌های زیاد قند بوده و اغلب باعث فساد عسل، آب‌نبات، شکلات‌هایی که در قسمت وسط نرم می‌باشند، مربا، شربت ذرت، عصاره آب میوه‌ها و سایر فرآورده‌های مشابه می‌گردند.

شیرین‌کننده حجیم و قسمت کوچکی از کره کاکائو، خمیر شکلات با باند نسبتاً سفت و با قوام پلاستیکی به دست می‌آید. اگر بافت خیلی شل و نرم باشد خمیر به‌طور صحیح از غلطک بالا نخواهد رفت. همچنین اگر خیلی سفت باشد عبور کردن خمیر از بین غلطک‌ها به تعویق افتاده و یا با اشکال همراه می‌شود.

۲- تصفیه (rekinig) خمیر شکلات در صنعت شکلات‌سازی مدرن حائز اهمیت می‌باشد و بافت نرم و مطلوبی را ایجاد می‌نماید. هدف اصلی غلطک تصفیه‌کننده (roall nkinu) آسیاب نمودن خمیر شکلات وارد شده به آن است. این دستگاه به‌عنوان یک ماشین پخش‌کننده ذرات خرد شده عمل می‌نماید به‌طوری‌که تمام ذرات با اجزای چربی مایع کاملاً مرطوب می‌شوند. سرد کردن صحیح غلطک‌ها راه اصلی به منظور اطمینان از یکنواختی آسیاب qrind می‌باشد. زمان خاتمه آسیاب کردن به‌وسیله محاسبه اندازه ذرات در توده شکلات تصفیه شده ارزیابی می‌گردد. اندازه ذرات بسته به نوع شکلات عموماً بین Mm ۲۵-۳۵ تغییر می‌کند.

۳- کنچینگ برای بهبود طعم و بافت نهایی محصول می‌باشد. مواد فرار ناخواسته به‌وسیله به هم زدن مکانیکی خارج می‌شود و سیالیت بهبود می‌یابد. در کنچینگ مرطوب کل کره کاکائو در شروع فرآیند کنچینگ اضافه می‌شود. در صورتی‌که برای کنچینگ خشک به کره کاکائو در پایان فرآیند اضافه می‌گردد.

مخمرهایی که می‌توانند در غلظت‌های زیاد قند رشد کنند یا قند را تحمل نمایند ممکن است اسموفیل یا متحمل قند شناخته شوند اما مکانیسم عمل تفاوت دارد.

## آزمایش‌های اختصاصی فرآورده‌های قنادی

### زمینه میکروبی

زمینه میکروبی فرآورده‌های قنادی بستگی زیادی به اجزاء متشکله و روش تولید آن دارد. شیرینی‌هایی که در فرآیند آنها از حرارت استفاده می‌شود حاوی تعداد کمی هاگ‌های مقاوم به حرارت می‌باشند در حالی که فرآورده‌هایی که حرارت نمی‌بینند دارای تعداد زیادی Mic می‌باشند که از اجزای ترکیب‌دهنده آنها منشأ گرفته است. باکتری‌هایی که اسید لاکتیک تولید می‌کند (لوکونوستوک فرنتریودس و گونه‌های لاکتوباسیلوس و استرپتوکوکوس) ارگانسیم‌هایی که اسید استیک تولید می‌نمایند (به‌عنوان مثال استوباکتر و گونه‌های باسیلوس و کلستری‌دیوم تریواستی‌کوم) همراه با مخمرهای متداول (روبتولا و ساکاروماسیس) و کپک‌ها (آسپرژیلوس و پنی‌سیلیوم) اغلب در فرآورده‌های قنادی یافت می‌شوند.

### تغییر زمینه میکروبی در هنگام فساد

فرآورده‌های قنادی اغلب دارای رطوبت کم می‌باشند و مانند مواد غذایی که حاوی رطوبت زیاد هستند، مورد تهاجم میکروبی قرار نمی‌گیرند. معمولاً فرآورده‌های قنادی در شرایط سترون تولید نمی‌شوند. عامل مهم رشد Mic ها در

این فرآورده‌ها وجود رطوبت و فعالیت آب است. اگر فعالیت آب کمتر از ۰/۹۰ باشد، معمولاً از رشد میکروب‌ها جلوگیری می‌کند به استثنای استافیلوکوک که بعضی از سویه‌های آن در فعالیت آب از ۰/۸۵ نیز قادر به رشد می‌باشند. مخمرهای معمولی در ۰/۸۸ قادر به رشد نیستند.

### مراحل کنترل کیفیت شکلات

به‌طور کلی کنترل کیفیت شکلات طی سه مرحله اصلی انجام می‌پذیرد:

- ۱- کنترل کیفیت مواد اولیه
- ۲- کنترل کیفیت در طی فرآیند تولید
- ۳- کنترل یا بازرسی محصول نهایی تولید شده.

### کنترل کیفیت مواد اولیه

کنترل کیفیت مواد اولیه شامل آزمایشاتی از قبیل اندازه‌گیری رطوبت، آزمایشات پراکسید و اسیدیت، اندازه‌گیری PH، تعیین سختی آب، اندازه‌گیری کلرور آب، اندازه‌گیری بریکس (brix)، اندیس پروکسید روغن و غیره می‌باشد. که برای انجام کنترل کیفیت شکلات تمام این آزمایشات از قبل باید بر روی مواد غذایی انجام گیرد تا درجه مرغوبیت هر یک از مواد اولیه مشخص گردد و در صورت مرغوب نبودن مواد اولیه آنها را رد کرده و از مواد اولیه بهتری استفاده شود.

### کنترل کیفیت در طی فرآیند تولید

برخی از نقاط کنترل چنانچه در فرآیند تولید یک





مراحل قبلی مثل تهیه مواد اولیه و کنترل فرآیند تولید انجام پذیرد. در این مرحله عمل کنترل کیفیت صورت پذیرفته و بازرسی‌های انجام شده در مرحله نهایی نشان‌دهنده چگونگی کنترل کیفیت در مراحل قبلی می‌باشد و مشخص می‌نماید که آیا کنترل کیفیت در مراحل قبلی به‌نحو مطلوبی صورت پذیرفته است یا خیر.

#### پودر آب پنیر و پودر لاکتوز

این دو نوع پودر در انواع زیادی از شکلات‌ها و روکش‌های طعم‌دار استفاده می‌شوند. این پودرها محصولات جانبی کارخانه‌جات پنیر و کازئین هستند و مزیت آنها شیرینی کمترشان نسبت به شکر است. در نتیجه می‌توانند در محصولاتی که به شیرینی کمتری نیاز دارند، جایگزین شوند.

اسیدیته و PH پنیر، مقدار مواد معدنی موجود در آب پنیر را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. معمولاً هرچه اسیدیته بالاتر باشد، مواد معدنی نیز بیشتر خواهد شد. این عمل سبب افزایش مقدار طعم‌های ناخواسته در شکلات می‌گردد، بنابراین ترجیح داده می‌شود که مواد معدنی در آب پنیر حذف گردد.

اگر پروتئین را از آب پنیر جدا کنند، لاکتوز جدا می‌شود، آنگاه می‌توان آب پنیر را غلیظ و به شکل کریستالی درآورد.

محصول کنترل نشود موجب پایین آمدن راندمان تولید و در نتیجه آن ضرر اقتصادی خواهند شد. مهمترین نقاطی که در خط تولید باید تحت کنترل قرار گیرد عمدتاً شامل موارد ذیل هستند:

- اتاق‌هایی که معمولاً عمل فرمولاسیون در آنها انجام می‌شود.

- محل‌هایی که در آنها شاخص‌های مختلف مثل درجه حرارت، رطوبت، میزان خلاء و مدت زمان اندازه‌گیری می‌شود مثل پاستوریزاسیون، استرلیزاسیون بلنچر، دیگ‌های تغلیظ و نظایر آنها.

- نقاطی که احتمال بروز آلودگی‌های ثانویه در آنها وجود دارد مانند، پمپ‌ها و نقاطی که احتمال باقیماندن مواد غذایی در آنها وجود داشته و به راحتی نیز تمیز نمی‌شوند.

بعد از تعیین نقاط کنترل بر روی خط تولید بایستی برنامه منظمی برای کنترل این نقاط صورت پذیرفته و به‌طور مرتب و برنامه‌ریزی شده این نقاط تحت بررسی و آزمون قرار گیرد.

#### کنترل یا بازرسی محصول نهایی

این مرحله در واقع مرحله‌ای است که امکان بهبود کیفیت ماده غذایی وجود ندارد و به‌همین علت نمی‌توان این مرحله را به‌عنوان مرحله کنترل کیفیت به شمار آورد زیرا در این مرحله فقط می‌توان نتایج فعالیت‌های انجام شده در



## آشنایی با انواع شیرین کننده‌ها در صنایع غذایی

تهیه و تنظیم‌ها عباسی، مهندس علوم و صنایع غذایی  
سرپرست دفتر مدیریت مرکز بررسی و تحقیق و آموزش صنایع قند ایران

تغذیه ورزشکاران استفاده شده و در پخت و پز و نانوبی نیز کاربرد دارد.

### مالت جو

شیرین کننده‌ای سنگین و تیره رنگ است که از جو به دست می‌آید. طعم مالتی داشته و به صورت پودر یا مایع عرضه می‌شود. این ماده به عنوان تنظیم کننده وضعیت روده استفاده شده و دیرهضم می‌باشد.

### شربت برنج قهوه‌ای

شیرین کننده‌ای سنگین با طعمی ملایم است که از برنج قهوه‌ای تهیه می‌شود.

### قند خرما

شیرین کننده‌ای پودری شکل است که از دانه‌های خشک خرما تهیه و عرضه می‌شود.

### فروکتوز

تحت نام لولوز و قند میوه نیز شناخته می‌شود. میوه‌ها به طور معمول بین ۱ تا ۷ درصد فروکتوز دارند. این قند ۴۰ درصد وزن خشک عسل را نیز تشکیل می‌دهد. شیرینی این ماده پس از حل شدن در آب به سرعت

### شیرین کننده‌های طبیعی

شیرین کننده‌ها در چهار گروه اصلی طبیعی، مصنوعی، تصفیه شده و الکل‌های قندی طبقه‌بندی می‌شوند.

شیرین کننده‌های طبیعی از سالم‌ترین منابع قندی هستند که تاریخچه مصرف طولانی دارند.

با تولد صنعت قند و تولید انواع تصفیه شده شیرین کننده‌ها مصرف این مواد افزایش یافت ولی گسترش بیماری‌های قلبی و عروقی، چاقی، دیابت و سایر اختلالات متابولیکی که به سبب ایجاد تغییرات گریزناپذیر در شیوه زندگی انسان‌ها بروز یافته‌اند، موجب شد تا بشر به جایگزینی مواد شیرین کننده مصنوعی روی بیاورد. این مواد انرژی زیادی تولید نمی‌کنند و برخی از آنها بدون آن که وارد روند سوخت و ساز بدن شوند دفع می‌گردند. تولید این مواد امکان تهیه نوشابه‌ها، شکلات‌ها و مرباهای رژیمی را برای مصرف بیماران دیابتی و افراد چاق فراهم آورده ولی در بحث مصرف این مواد، مسئله خطرات احتمالی آنها در سلامتی انسان نیز مورد توجه بوده است. این مواد باید پس از تایید و تصویب کاربرد در مواد غذایی به عنوان افزودنی در صنایع غذایی استفاده شوند.

### انواع شیرین کننده‌های طبیعی

#### آماساک

یک شیرین کننده طبیعی ژاپنی است که از تخمیر برنج قهوه‌ای شیرین به دست می‌آید. این نوشیدنی زود هضم برای

کاهش می‌یابد.

وجود مقادیر زیاد فروکتوز در یک محصول موجب ایجاد طعم و مزه تند و سوزاننده می‌شود. این قند بدون نیاز به انسولین متابولیزه شده و شیرین‌ترین قند ساده به حساب می‌آید. متداول‌ترین منبع تهیه آن در اروپا کاسنی و سیب‌زمینی ترشی است. به دلیل محلول بودن زیاد آن معمولاً به صورت شربت غلیظ استفاده می‌شود.

### شربت غلیظ میوه

از مخلوط شربت‌های گلابی، انگور، آناناس و هلو به دست می‌آید و جهت افزایش طول عمر نگهداری آن، باید به صورت فریز شده نگهداری شود.

### گلوکز

گلوکز از نشاسته و سلولز (فیبر سبزیجات) تهیه می‌شود و قدرت شیرین‌کنندگی آن کمتر از ساکارز (۰/۷ شیرینی ساکارز) است.

### عسل

از شیرین‌کننده‌های طبیعی است که با توجه به منبع گیاهی آن، رنگ، طعم و بافتش متفاوت است. برای جلوگیری از کریستاله شدن عسلی که به صورت تجاری تهیه می‌شود آن را ۱۵۰-۱۶۰ درجه فارنهایت حرارت می‌دهند. ممکن است عسل حاوی اسپوره‌های کلستری‌دیوم بوتولینوم باشد بنابراین نباید به کودکان زیر یک سال خورانده شود.

### قند افرا

از شیره جوشانده شده درختان افرا به دست می‌آید. این درختان عمدتاً در جنوب شرقی آمریکا و کانادا می‌رویند. رنگ و مزه شیره افرا به دما و زمان جوشاندن شیره بستگی دارد. شیره افرا در درجات A و B و C عرضه می‌شود. شیره درجه A در تهیه کیک‌ها، دسرها و در سایر غذاها کاربرد دارد. نوع B آن که در شروع فصل گرما تولید می‌شود تیره‌تر بوده و طعم قوی‌تری دارد. این شیره برای طعم دادن در پخت و پز مناسب‌تر است و مواد معدنی بیشتری نیز دارد. ارزش تغذیه‌ای شیره‌های افرا بسته به اندازه درخت و محل رشد گیاه متفاوت است.

### استویا

از گیاه Stevia Rebaudiana که در آمریکای جنوبی می‌روید به دست می‌آید. برگ‌های سالم این گیاه ۳۰۰ بار شیرین‌تر از نیشکر است. به عنوان افزودنی رژیمی و نیز به عنوان دارو برای بیماران دیابتی استفاده می‌شود. برای مقابله با پوسیدگی دندان و در درمان بیماری‌های پوستی نیز مصرف می‌شود.

کمتر از ۰/۵ گرم از استویا بدون داشتن کالری می‌تواند شیرین‌کنندگی مورد مصرف روزانه یک فرد را تأمین کند.

### سوکانات

از شربت نیشکر تهیه می‌شود. طعم و ظاهر شکر خام را دارد ولی شیرینی آن کمتر است.

### نکات

\* شیرین‌کننده‌های طبیعی مایع نظیر آماساک، مالت جو، شربت برنج قهوه‌ای، عسل و شیره افرا را می‌توان در دمای اتاق نگهداری کرد ولی زمانی که بسته‌بندی اولیه آنها باز شود باید در یخچال نگهداری شوند.

\* شیرین‌کننده‌های پودری باید در دمای اتاق و در جای خشک و شربت غلیظ میوه باید در فریزر نگهداری شود.

\* شیرین‌کننده‌های طبیعی برای شیرین کردن شربت‌های سرد و گرم و نیز به عنوان جانشین شیرین‌کننده‌های تصفیه شده در پخت و پز و نانواپی استفاده می‌شوند و می‌توانند به نسبت ۱:۱ جایگزین شکر سفید شوند.

\* وقتی شیرین‌کننده مایعی را به جای شکر سفید استفاده کنیم باید میزان مواد مایع دستور تهیه را تا یک چهارم کاهش دهیم.

\* اگر در دستور تهیه، مایعی نبود باید از ۳ تا ۵ قاشق آرد برای هر سه چهارم فنجان شیرین‌کننده مایع اضافه شده استفاده کنیم.

شیرین‌کننده‌های مصنوعی که شیرین‌کننده‌های بدون کالری و غیرمغذی نیز نامیده می‌شوند، مواد شیرینی هستند که به دلیل نداشتن کالری در صنایع غذایی استفاده می‌شوند.

مهم‌ترین آنها عبارتند از:

آسه سولفام k

در سال ۱۹۶۷ در آلمان کشف شد و در سال ۱۹۸۸ مجوز مصرف را از FDA دریافت کرد. این ماده که ۲۰۰ بار شیرین‌تر از شکر است در صنایع نانویی، دسرهای فریز شده، نوشیدنی‌ها و آب‌نبات‌ها مصرف می‌شود.

از کربن، نیتروژن، اکسیژن، هیدروژن، سولفور و پتاسیم تشکیل شده و بدون کالری است. پایداری خوبی دارد و جزء خوبی برای اختلاط با شیرین‌کننده‌ها محسوب شده و طعم و مزه شیرین را در نوشیدنی‌ها ارتقا می‌دهد.

### آسپارتام

در سال ۱۹۶۹ کشف و در سال ۱۹۸۱ مجوز مصرف FDA را کسب کرد.

از دو اسید آمینه آسپارتیک اسید و فنیل‌آلانین تهیه شده و ۱۸۰ بار شیرین‌تر از شکر است. این ماده برای افرادی که مبتلا به فنیل‌کتونوریا هستند مضر می‌باشد.

آسپارتام را حتی اگر تنها به کار ببرند شیرین‌کننده خوبی است. این ماده در عین حال به صورت مخلوط با شیرین‌کننده‌های دیگر نیز استفاده می‌شود.

در صورت ذخیره شدن در انبار به مدت بسیار طولانی تجزیه می‌شود و در دمای بسیار بالا به مدت زیاد مقاومت نمی‌کند.

این ماده در صنایع نانویی، غلات، پُرکننده‌های کیک‌ها، محصولات قنادی و کیک‌های پنیر فریز شده استفاده می‌شود و به خصوص طعم‌های میوه‌ای را تشدید می‌کند.

### ساخارین

قدیمی‌ترین شیرین‌کننده مصنوعی است. در سال ۱۸۷۸ کشف شد. این ماده عمدتاً به صورت نمک سدیم محلول و ساخارین آزاد کم محلول وجود دارد. پایدار بوده و محلول‌های غلیظ آن دارای ته مزه تلخی است.

مصرف آن در سال ۱۹۷۷ به علت احتمال سرطان‌زا بودن کاهش یافت. امروزه براین باورند که نتایج مطالعات بر مبنای سرطان‌زا بودن ساخارین در مورد موش‌ها صدق کرده و نباید آنها را به نوع بشر تعمیم داد.

### سوکراالوز

شیرین‌کننده‌ای بسیار قوی است و تقریباً ۶۰۰ برابر شکر شیرینی دارد. شیرینی آن تأخیری است و پایداری و طعم و مزه

آن سبب شده تا مصرف این ماده در صنایع غذایی و نوشابه‌ها گسترش یابد.

سوکراالوز به صورت تک یا مخلوط با سایر شیرین‌کننده‌ها مصرف می‌شود. با نام تجاری Splenda به فروش می‌رسد.

### آلیتام

مانند آسپارتام از آمینواسیدها تشکیل شده و ۲۰۰۰ بار شیرین‌تر از شکر است.

### سیکلامات

در سال ۱۹۳۷ کشف شد. این ماده پایدار است ولی شیرین آن زیاد نیست و در محصولاتی به مصرف می‌رسد که نباید شیرین‌چندانی داشته باشند.

معمولاً در ترکیب با ساخارین مصرف می‌شود.

### نکات

\* ساخارین، آسپارتام، سوکراالوز و آسه سولفام k طول عمر نگهداری بالایی دارند و باید در بسته‌بندی اصلی در جای خشک و هوای اتاق نگهداری شوند.

\* شیرین‌کننده‌های مصنوعی به جای شکر برای شیرین کردن نوشیدنی‌های سرد و گرم استفاده می‌شوند ولی به دلیل آن که شیرینی آنها از شکر بالاتر است باید به میزان کمی جایگزین این ماده شوند و در صورت اضافه کردن موادی نظیر ساخارین، سوکراالوز و آسه سولفام k باید کمی در دستور ماده غذایی تغییر ایجاد کرد.

\* باید توجه داشت در محصولاتی که شکر نقش مهمی در آنها ایفا می‌کند نمی‌توان از شیرین‌کننده‌های قوی استفاده کرد، چرا که شکر علاوه بر شیرین کردن، در ایجاد حجم و تشکیل ژل کمک کرده، فعالیت آبی را تنظیم می‌نماید و در قهوه‌ای شدن محصول نیز مؤثر است.

\* شیرین‌کننده‌های مصنوعی بهتر است در ترکیب با الکل‌های قندی مصرف شوند.

### شیرین‌کننده‌های تصفیه شده

#### ۱- شکر سفید

این محصول تحت نام‌های ساکارز، شکر، شکر چغندری، شکر نیشکری، شکر تصفیه شده یا شکر گرانوله عرضه می‌شود. این محصول از شربت نیشکری یا چغندری تولید می‌شود.

## ۲- شکر خام

شکر خام شکری است که مراحل کامل تصفیه بر روی آن انجام نشده، این شکر درشت‌تر از شکر سفید است و رنگ قهوه‌ای دارد.

به دلیل آن که این شکر حاوی باکتری‌ها، مخمرها و یا حشرات است، کارخانجات صنایع غذایی عمدتاً پس از تصفیه و تا حدودی خالص‌سازی آن، از این محصول استفاده می‌کنند و محصولاتی نظیر شکر دمرار، توربینادو و ماسکووادو را عرضه می‌کنند.

## ۳- شکر قهوه‌ای

از اضافه کردن ملاس به شکر سفید تهیه می‌شود.

## ۴- شکر قنادی (بودری)

به این نوع شکر مقداری نشاسته ذرت اضافه می‌شود تا از ایجاد کلوخه در آن جلوگیری گردد.

## ۵- شربت ذرت

به عنوان HFCS نیز شناخته می‌شود. بسیار محلول بوده و محصولات نانوایی‌ای که با آن تهیه می‌شوند نرم‌تر از آنهاست است که با شکر تولید می‌شوند. HFCS شیرین و گران است و از تبدیل گلوکز به فروکتوز در نشاسته ذرت حاصل می‌گردد. این ماده را می‌توان به میوه‌های فریز و قوطی شده، نوشیدنی‌ها، شربت‌ها و غذاهای بسته‌بندی شده دیگر اضافه کرد.

از اثرات این شربت می‌توان به کاهش کریستالیزاسیون، افزایش طعم، کاهش ایجاد کف، افزایش نقطه انجماد، افزایش غشاء اسمزی، کاهش ویسکوزیته و ... در محصول تولیدی اشاره کرد.

## ۶- دکستروز

فرمی از گلوکز است که از نشاسته ذرت تولید می‌شود و در صنایع غذایی کاربرد دارد.

## ۷- ملاس

شربتی تیره و سنگین است که در جریان پروسه شکر تولید شده و طعمی قوی دارد. این محصول منبع خوبی از منگنز (۴۸/۴ میلی‌گرم) نیز به حساب می‌آید.

## الکل‌های قندی

مانیتول، سوربیتول و زایلیتول (یا گزلیتول) از جمله این موارد هستند. الکل‌های قندی در برچسب غذایی یک‌ها و آب‌نبات‌های سخت تحت عنوان Sugar free عنوان شده‌اند.

## ۱- سوربیتول

سوربیتول فرم الکلی ساکارز است که در میوه‌ها و سبزی‌ها به‌طور طبیعی موجود بوده و از شربت ذرت به دست می‌آید.

## ۲- مانیتول

فرم الکلی مانوز است که در آناناس، زیتون، سیب‌زمینی شیرین و هویج به‌طور طبیعی وجود دارد. از علف‌های دریایی استخراج شده و در غذاهای رژیمی مصرف می‌شود.

## ۳- زایلیتول (قند چوب)

فرم الکلی زایلوز (گزیلوز) است و به‌عنوان شیرین‌کننده در آدامس‌ها و غذاهای رژیمی استفاده می‌شود.

## نکته

الکل‌های قندی در غذاهای بدون قند، آب‌نبات‌ها، کیک‌ها و آدامس‌ها و نوشیدنی‌های رقیق استفاده می‌شوند و در تولید غذاهای خانگی به مصرف نمی‌رسند.

## جمع‌بندی

شیرین‌کننده‌ها از افزودنی‌های پرکاربرد در صنایع غذایی هستند که امروزه بسته به نیاز، از انواع مختلف آنها در تولید مواد غذایی استفاده می‌شود.

این واقعیت که شکر به‌عنوان یک تشدیدکننده طعم، علاوه‌بر بهبود رنگ با کم کردن فعالیت آبی به‌عنوان یک نگهدارنده در صنایع غذایی نیز عمل می‌کند، سبب شده تا در جایگزین کردن آن با سایر شیرین‌کننده‌ها دقت بیشتری به عمل آید.

سایر شیرین‌کننده‌ها امروزه اغلب به‌صورت مخلوط، مصرف می‌شوند تا طعم و مزه دلخواه از آنها به دست آید و نیاز بیماران به غذاهای رژیمی و بدون قند با طعم و مزه مناسب، به خوبی برطرف گردد.





## ● امگا ۳ سلامتی ●

تشکیل یافته است، سیالیت و انعطاف پذیری آنها به نوع چربی مصرفی ما بستگی دارد.

مصرف روغن‌های اشباع شده غشاء سلولی را سفت و سخت می‌کند و در مقابل، مصرف روغن‌های غیراشباع، سلامتی آنها را تضمین می‌کند و لذا اسیدهای چرب امگا ۳، نقش حیاتی در ساختار غشاء سلولی دارد. امگا ۳ برای نخستین بار در سال ۱۹۷۹ با تحقیق بر روی شیوه غذایی اسکیموها کشف شد. مطالعه بر روی خون اسکیموها نشان داد با وجود آنکه اسکیموها غذای اصلی خود را از گوشت حیوانات پرچرب شکاری تهیه می‌کردند ولی اسیدهای چرب موجود در خون آنها مانع از تجمع پلاکت و در نتیجه مانع از رسوبات و گرفتگی رگ‌ها می‌شود. این تحقیق حضور امگا ۳ در جانداران آبری همچون قزل‌آلا، تن، هالیبوت (نوعی ماهی پهن بزرگ) و دیگر جانداران دریایی از جمله خزه و جلبک و نیز گیاهانی نظیر خرفه و همچنین دانه‌های روغنی را اثبات کرد. اسیدهای چرب امگا ۳، نقش مهمی در کارکرد فعالیت‌های مغزی و به‌خصوص تقویت حافظه و نیز فعالیت‌های قلب دارند. کارشناسان مؤسسه قلب آمریکا بنابر یافته‌های خود مصرف مواد حاوی امگا ۳ را حداقل دو بار در هفته توصیه کرده‌اند. تحقیقات نشان داده است زنان باردار، مادران شیرده و کودکان باید برای تأمین امگا ۳ موردنیاز بدن خود از قرص‌های مکمل

بدن انسان برای برطرف کردن نیازهای خود به مواد تغذیه‌ای از جمله اسیدهای چرب و پروتئین نیاز دارد. اسیدهای چرب از اجزای تشکیل‌دهنده چربی‌ها است که بدن قادر به تولید انواع ضروری آن نیست و باید از طریق ماده غذایی تأمین گردد. اسیدهای چرب به دو گروه اشباع شده و غیراشباع تقسیم‌بندی می‌شوند. امگا ۳ نام گروهی از اسیدهای چرب غیراشباع ضروری است. این اسیدهای چرب را به این دلیل ضروری نامیده‌اند که اولاً برای ادامه حیات بدن کاملاً ضروری هستند و ثانیاً چون توسط خود بدن انسان قابل تولید نیستند، حتماً باید از طریق رژیم غذایی با مکمل‌ها تأمین شوند. به عبارتی لزوم حضور اسیدهای چرب امگا ۳ در بدن را می‌توان اینگونه توضیح داد که: ساختمان غشاء سلولی در بدن عمدتاً از اسیدهای چرب تشکیل یافته‌اند. غشاء سلولی اجازه می‌دهد تا میزان معینی از مواد مغذی به درون سلول‌ها وارد شده و مواد زائد به سرعت از داخل سلول‌ها خارج گردند. برای آنکه سلول‌ها قادر باشند این وظیفه تبادل مواد مغذی و زائد را به نحو احسن به انجام رسانند بایستی غشاء سلولی سیالیت، پایداری و یکپارچگی خود را حفظ نماید. سلول‌هایی که فاقد غشاء سلولی سالم باشند، توانایی نگهداری آب و مواد مغذی را از دست داده و همچنین قابلیت برقراری ارتباط با سایر سلول‌ها را نیز از دست می‌دهند. از آنجایی که غشاء سلولی از چربی

امگا ۳ استفاده نمایند.

سه نوع اصلی اسید چرب امگا ۳ وجود دارد: نخست  $\alpha$ -linolenic acid که به اختصار ALA خوانده می‌شود.

مهمترین مخزن ALA روغن بذر گیاه کتان است. پس از آن روغن گردو، جوانه گندم و سویا حاوی این اسید چرب هستند.

سایر مواد غذایی فاقد این اسید چرب هستند یا مقداری بسیار کمی از این اسید چرب ALA را دارند. اسیدهای چرب ALA در بدن به دو اسید چرب دیگر از خانواده امگا ۳ به نام‌های EPA و DHA تبدیل می‌شوند. این دو اسید چرب تنها در ماهی و فرآورده‌های تهیه شده از ماهی نظیر روغن ماهی یافت می‌شود. گونه دیگری از اسیدهای چرب به نام امگا ۶ شناخته می‌شوند.

امگا ۶ در روغن‌های ذرت، آفتابگردان، سویا و تخم‌مرغ، مارگارین، گوشت قرمز و غلات یافت می‌گردد. امگا ۶ برخلاف امگا ۳ خاصیت التهابی داشته و انعقاد و لخته شدن خون را افزایش می‌دهد. مصرف امگا ۳ و امگا ۶ هر دو برای بدن ضروری است. مصرف فقط یکی از این دو اسید چرب نه تنها مفید نیست بلکه مشکلات عدیده‌ای را نیز در بدن پدید می‌آورد. لزوم مصرف متعادل این دو اسید چرب ضروری به این خاطر است که این دو اسید چرب با یکدیگر بر سر آنزیم‌ها رقابت می‌کنند. یعنی هرگاه اسید چرب امگا ۶ بیش از امگا ۳ مصرف گردد، فقط اسید چرب امگا ۶ متابولیزه شده و بدن قادر نیست از اسید چرب امگا

۳ استفاده کند. مصرف مواد حاوی اسید چرب امگا ۳ سبب کاهش خطر ابتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی در افراد و نیز کاهش کلسترول و تری‌گلیسیریدهای خون، کاهش فشارخون، کاهش دردهای مفاصل، روماتوئید و آرتروز، کاهش وزن، درمان پوکی استخوان، درمان افسردگی، کاهش التهاب در سرتاسر بدن، جلوگیری از تصلب شرایین، شل شدن و گشاد شدن عروق خونی و همچنین حفظ انعطاف‌پذیری دیواره عروق، افزایش سطح هورمون رشد و افزایش رشد عضلات می‌گردد.

### فواید مصرف امگا ۳

- ۱- کاهش کلسترول و تری‌گلیسیریدهای خون.
- ۲- کاهش فشارخون.
- ۳- پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی. مصرف دو وعده ماهی در هفته خطر سکته و حملات قلبی را تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد.
- ۴- کاهش وزن.
- ۵- درمان و کاهش دردهای مفاصل-آرتریت روماتوئید و آرتروز.
- ۶- درمان پوکی استخوان. امگا ۳ جذب کلسیم را افزایش داده و رسوب کلسیم را در استخوان‌ها تسهیل می‌کند.
- ۷- درمان افسردگی. افرادی که امگا ۳ به اندازه کافی دریافت نمی‌کنند بیشتر مستعد افسردگی می‌باشند.
- ۸- التايم سوختگی‌ها. با کاهش التهاب و تسريع التيام زخم‌ها.





۲۵- پوست را لطیف و نرم می‌کند.

#### چه کسانی نباید امگا ۳ مصرف کنند

- ۱- افرادی که دچار اختلالات خونی می‌باشند.
- ۲- کسانی که پوستشان براحتی دچار کوفتگی و کبود شدگی می‌گردد.
- ۳- کسانی که از داروهای رقیق‌کننده خون مثل آسپرین و یا وارفارین استفاده می‌کنند. چونکه امگا ۳ نیز دارای خاصیت رقیق‌سازی خون است.
- ۴- افرادی که به غذاهای دریایی حساسیت دارند.
- ۵- مصرف دوز بالای امگا ۳ سیستم ایمنی بدن را سرکوب می‌کنید بنابراین کسانی که سیستم ایمنی بدنشان ضعیف است نبایستی از آن استفاده کنند.
- ۶- افرادی که فشارخون خیلی بالا و کنترل نشده دارند.

#### عوارض جانبی امگا ۳

- مصرف به اندازه امگا ۳ بسیار بی‌خطر است.
- ۱- مصرف بیش از حد امگا ۳ موجب اسهال، احساس تهوع و احساس طعم ناخوشانید در دهان می‌شود.
- ۲- مصرف دوز بالای امگا ۳ جذب ویتامین‌های A-D-E و ک را کاهش می‌دهد.
- ۳- بوی ماهی در تنفس، مدفوع روغنی و چرب از عوارض نادر مصرف امگا ۳ می‌باشد.
- ۴- در برخی افراد دیابتی موجب بالا رفتن قندخون می‌گردد.

۹- امگا ۳ علایم آسم را تخفیف داده و امگا ۶ آن را تشدید می‌کند.

- ۱۰- کاهش دردهای قاعدگی.
- ۱۱- کاهش التهاب در سرتاسر بدن.
- ۱۲- جلوگیری از تصلب شرایین.
- ۱۳- شل شدن و گشاد شدن عروق خونی. حفظ انعطاف‌پذیری دیواره عروق و پیشگیری از تشکیل پلاک در دیواره عروق.
- ۱۴- جلوگیری از رشد سلول‌های سرطانی.
- ۱۵- افزایش سطح هورمون رشد. افزایش رشد عضلات.
- ۱۶- کاهش لخته شدن خون، خاصیت ضدانعقادی، کاهش ویسکوزیته خون.
- ۱۷- افزایش تمرکز و قوه ادراک.
- ۱۸- نقش در تکامل مغز و رشد سلول‌های عصبی و حفظ سلامتی چشم‌ها (مصرف آن به زنان باردار و شیرده توصیه می‌گردد). درمان خشکی چشم.
- ۱۹- کاهش بروز سرطان‌های پستان، تخمدان، پروستات، معده و روده بزرگ.
- ۲۰- کنترل و تعدیل اختلالات خودایمنی.
- ۲۱- پیشگیری و یا درمان: آلزایمر، آسم، اختلال کم توجهی، بیش‌فعالی، اختلالات تغذیه‌ای، سرطان‌ها، اگرما، میگرن، پسوریازیس، آکنه.
- ۲۲- بهبود توان ذهنی و حافظه.
- ۲۳- جلوگیری از پیری زودرس.
- ۲۴- تثبیت انسولین و قندخون.

۵- مصرف بیش از ۳ گرم امگا ۳ در روز خطر پاره شدن عروق مغز را افزایش می‌دهد.

### نکاتی مهم درباره امگا ۳

امگا ۳ به نور، حرارت و اکسیژن بسیار حساس می‌باشد. وقتی امگا ۳ در معرض این ۳ عامل قرار می‌گیرد اکسید شده و یا به اصطلاح فاسد می‌شود. اکسیداسیون امگا ۳ طعم آن را تغییر داده و ارزش غذایی آنرا نیز از بین می‌برد. همچنین اکسیداسیون امگا ۳ ایجاد رادیکال‌های آزاد می‌کند که منجر به سرطان می‌گردد. بنابراین روغن‌های حاوی امگا ۳ را در ظروف کاملاً در بسته، بدور از نور و در یخچال نگهداری کنید.

### منابع امگا ۶

امگا ۶ در روغن ذرت، آفتابگردان، سویا، تخم‌مرغ، مارگارین، گوشت قرمز و غلات موجود می‌باشد.

### منابع امگا ۳

- ۱- ماهی‌های روغنی: مثل ماهی آزاد، قزل‌آلا، تن، اسقومی، شاه ماهی. که حاوی EPA, DHA می‌باشند.
- ۲- گیاهان: مثل روغن‌های سویا، آفتابگردان، کانولا، دانه کتان، گردو، فندق، کنجد. که حاوی ALA می‌باشند.
- ۳- مواد غذایی غنی شده با امگا ۳ مانند: نان‌ها، آب میوه‌ها، روغن‌ها و تخم‌مرغ.
- ۴- مکمل‌های روغن ماهی

### نتایج یک تحقیق جدید در رابطه با اثرات امگا ۳

محققان هلندی در یک تحقیق رژیم غذایی و عملکرد ادراکی ۲۱۰ مرد ۷۰ تا ۸۹ ساله را که بیماری آلزایمر نداشتند، مورد بررسی قرار دادند. این مردان یک‌بار در سال ۱۹۰ و بار دیگر ۱۹۵ ارزیابی شدند. محققان دریافتند مصرف روزانه تقریباً ۴۰ میلی‌گرم اسید چرب امگا ۳ (معادل مصرف شش وعده ماهی کم چرب در هفته و یا یک ماهی پرچرب در هفته (فرد را در مقابل زوال قوای ادراکی محافظت می‌کند. در تحقیق دیگری محققان آمریکایی اقدام به بررسی رابطه مصرف امگا ۳ و زوال قوای ادراکی در ۲ هزار و ۲۵۱ مرد سفید پوست ۵۰ تا ۶۵ ساله کردند. این افراد ابتدا در سال‌های ۱۹۸۷، ۸۹ و سپس ۳ و ۹ سال بعد ارزیابی شدند. در این تحقیق هیچ رابطه‌ای بین میزان اولیه اسید چرب امگا ۳ در مردان و زوال ادراکی دیده نشد. اما در بررسی انواع خاص زوال قوای ادراکی مشخص شد مصرف میزان زیاد اسید چرب امگا ۳ در جلوگیری از دست دادن سلامت و روانی کلامی کمک می‌کند. این ارتباط در مردانی که فشارخون بالا و دیسلیپیدما (اختلال میزان چربی در خون) داشتند نیرومند و در مردان مبتلا به افسردگی شدید مشهود نبود. با این وجود برای کشف تأثیر خوردن ماهی، روغن ماهی و یا هر دو آنها در مردان مسنی که در معرض خطر ابتلا به زوال قوای ادراکی و بیماری آلزایمر قرار دارند باید تحقیقات بالینی بیشتری انجام شود.





## رفتار غذایی. مبنای سلامت و بیماری

بسته‌بندی شده غذا نخورید.

### مراجعه به یخچال در نیمه‌های شب

رسم غذا خوردن در شب، ایده خوبی برای کم کردن وزن نیست. نتایج آزمایشات انجام شده روی حیوانات، اشتباه بودن این عقیده را اثبات می‌کند. طبق تحقیقات انجام شده در دانشگاه Northwestern، موش‌هایی که به جای خوابیدن، بیشتر وقت خود را به خوردن غذاهای چرب می‌گذراندند، در مقایسه با سایر موش‌ها، به صورت قابل توجهی دچار افزایش وزن می‌شدند.

راه حل: با خود تمرین کنید و به خود بقبولانید که پس از خوردن شام، ورود به آشپزخانه تا فردا صبح ممنوع است. سپس با خیال راحت مسواک زده و به رختخواب بروید. در صورتی که در نیمه‌های شب گرسنه شدید، ۱۰ دقیقه صبر کنید. اگر واقعاً گرسنه بودید می‌توانید یک برش میوه بخورید.

### خوردن میان وعده‌های پرکالری

بسیاری از افراد به خوردن تنقلات پرکالری، بین وعده‌های غذایی خود عادت دارند. طبق مطالعات انجام شده در دانشگاه کارولینای شمالی، کودکان و بزرگسالان، خود را با خوردن چیپس‌های شور، نوشابه، شیرینی و شکلات سرگرم می‌کنند و با

اراده ضعیف عامل اصلی پرخوری و در نتیجه اضافه وزن است. اگر اراده کنید می‌توانید از شر چاقی و اضافه وزن خلاص شوید.

برخی افراد بدون اینکه متوجه باشند، عادات غذایی بدی دارند، عاداتی مانند نخوردن صبحانه، خوردن تنقلات هنگام تماشای تلویزیون و...؛ این عادات که کم اهمیت به نظر می‌رسند، می‌توانند عامل اصلی اضافه وزن در افراد باشند. در این نوشتار به برخی عادات غذایی اشتباه و شیوه مقابله با آنها اشاره خواهیم کرد.

### غذا خوردن در ظروف بزرگ

طبق تحقیقات انجام شده توسط برایان وانسینک، دکترای روانشناسی تغذیه از دانشگاه کورنل ظروف بزرگ، بدون اینکه متوجه شویم ما را به بیشتر خوردن تشویق می‌کنند. وی در مطالعات خود متوجه شده که علاقمندان به سینما که پاپ کورن‌هایی در بسته‌بندی‌های بزرگ را هنگام تماشای فیلم می‌خورند، ۴۵ درصد بیشتر از افرادی که پاپ کورن‌هایی با بسته‌بندی کوچک محتوی همان مقدار پاپ کورن می‌خورند، عادت به زیاد خوردن پیدا کرده‌اند.

راه حل: در ظروف کوچک غذا بخورید. بشقاب بزرگ شام خود را با ظرف سالاد عوض کنید. هرگز مستقیماً در ظروف

خوردن اینگونه تنقلات، دچار اضافه وزن خواهند شد.  
راه حل: خود را به خوردن میان وعده‌های سالم مانند میوه، ماست، بادام، هویج و ... عادت دهید.

### نخوردن صبحانه

با اینکه همه ما می‌دانیم صبحانه مهمترین وعده غذایی است، اما با بهانه‌های مختلفی مانند نداشتن وقت کافی، از خوردن آن طفره می‌رویم. باید به این نکته اشاره کرد که صبحانه بیشترین مقدار انرژی موردنیاز بدن در کل روز را تأمین می‌کند. بدون این انرژی شما به زیاد خوردن در وعده‌های بعدی می‌پردازید. یک مطالعه جدید در چین نشان داده است که دانش‌آموزانی که صبحانه نمی‌خورند وزن بیشتری نسبت به دانش‌آموزان دیگر داشته‌اند.

راه حل: از خوردن صبحانه غافل نشوید. اگر وقت کافی برای خوردن صبحانه ندارید، برش‌های میوه، غلات و اسموتی‌ها را امتحان کنید.

### خوردن هیجانی

به‌طور مثال شما روز کاری بدی داشته‌اید، هنگامی که به خانه می‌رسید در یخچال را باز کرده و هر چه می‌بینید می‌خورید. مطالعات انجام شده نشان می‌دهند که احساسات، چه مثبت و چه منفی باعث می‌شوند افراد زیادتر از آنچه باید می‌خورند.

راه حل: پس از یک روز استرس‌آور کاری، به جای باز کردن در یخچال، هر فعالیتی که شما را دور از آشپزخانه نگه می‌دارد انجام دهید. فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی یا تماس گرفتن با یکی از دوستان نزدیک.

### تند غذا خوردن

هنگامی که غذا با سرعت خورده شود، مغز فرصت کافی برای ارتباط با شکم را نخواهد داشت. به عبارتی دیگر مغز پس از ۱۵ الی ۲۰ دقیقه پس از شروع به غذا خوردن، سیگنالی مبنی بر سیر شدن را به معده مخابره می‌کند. پس هنگامی که وعده غذایی در ۱۰ دقیقه خورده شود شما احساس می‌کنید که هنوز گرسنه‌اید و بیشتر از حد معمول غذا میل می‌کنید. در یک مطالعه بر روی ۳۲۰۰ مرد و زن، پژوهشگران ژاپنی دریافتند تند خوردن غذا با اضافه وزن رابطه مستقیمی دارد.

راه حل: برای آرام خوردن غذا، محتویات بشقاب خود را به

بخش‌های کوچک تقسیم کنید و هر قسمت را با آرامش بخورید. خوب جویدن را فراموش نکنید. همچنین نوشیدن آب بین غذا، به کم کردن سرعت خوردن و زودتر سیر شدن کمک بسیاری می‌کند.

### کمبود خواب

کمبود خواب زحمات شما برای کاهش وزن را به باد خواهد داد! طبق تجزیه و تحلیل‌های انجام شده توسط محققان در توکیو، زنان و مردانی که در طول شبانه روز ۵ ساعت و یا کمتر می‌خوابند، نسبت به افرادی که ۷ ساعت و یا بیشتر می‌خوابند، چاق‌تر هستند.

راه حل: ساعت مشخصی را برای خوابیدن و بیدار شدن خود در نظر بگیرید. اتاق خواب خود را تاریک و راحت نگهدارید. حداقل یک ساعت قبل از خواب، تلویزیون تماشا نکنید و با کامپیوتر کار نکنید.

### خوردن تنقلات هنگام بازی و کار با رایانه

اگر شما مشغول تماشای تلویزیون، کار با کامپیوتر و یا بازی با بازی‌های ویدیویی هستید، تنها نگرانی شما تهیه تنقلات خواهد بود. نوجوانانی که تنها یک ساعت بازی می‌کنند، بقیه روز را بیشتر غذا می‌خورند. دلیل مشخصی در رابطه با مصرف بیشتر تنقلات از جانب نوجوانان در هنگام بازی یافت نشده؛ اما محققان بر این باورند که تشاهی در بیشتر غذا خوردن بزرگسالان در هنگام کار با کامپیوتر و بازی‌های ویدیویی توسط نوجوانان وجود دارد.

راه حل: هنگام کار با کامپیوتر زمانی را به استراحت اختصاص دهید، به‌طور مثال هر ۱۵ الی ۳۰ دقیقه از پای کامپیوتر بلند شوید و در اطراف اتاق و یا محیط کار خود قدم بزنید.

### خوردن تنقلات

تنقلات علاوه‌بر اینکه برای بدن خاصیتی ندارند بلکه ضررهای باورنکردنی در پی خواهند داشت. مطالعات انجام شده بر روی موش‌های آزمایشگاهی حاکی از این است که غذاهای حاوی چربی بالا و شکر زیاد، حتی بیشتر از کواکبین و هرویین اعتیادآور هستند.

راه حل: رعایت اعتدال در مصرف مواد غذایی را فراموش نکنید و خوردن غذاهای چرب و شیرین را به حداقل برسانید.



## کمبودهای تغذیه‌ای شایع در دنیا

تهیه و تنظیم: زهرا غلامپور، کارشناس ارشد تغذیه

میلی گرم آهن در روز نیاز دارند. آهن در گوشت قرمز، ماکیان، غذاهای دریایی و همچنین غلات غنی شده، برخی لوبیاهای، مغزا و میوه‌های خشک به مقدار فراوان وجود دارد. نصف فنجان اسفناج پخته شده حدود ۳ میلی گرم آهن دارد اما در نظر داشته باشید که با اضافه کردن مقداری لیمو یا دیگر مرکبات می‌توانید به افزایش جذب آهن منابع گیاهی کمک کنید. سالاد اسفناج همراه با گوجه فرنگی هم می‌تواند گزینه خوبی برای دریافت مقداری آهن باشد زیرا اسیددیده گوجه فرنگی به جذب آهن اسفناج کمک می‌کند.

ویتامین D: در حدود ۸ درصد افراد کمبود این ویتامین گزارش شد. ویتامین D هم برای سلامت استخوان‌ها و هم برای بهبود عملکرد عصب، عضله و سیستم ایمنی حیاتی می‌باشد. نیاز به این ویتامین در بزرگسالان ۱۹ تا ۷۰ سال ۶۰۰ واحد بین‌المللی و در سنین بالاتر ۸۰۰ واحد می‌باشد اما برخی متخصصان این مقدار را کم می‌دانند و حد بالای ایمن را در بزرگسالان ۴۰۰۰ واحد در نظر گرفته‌اند. ۳ اونس ماهی هالیبوت دارای ۲۰۰ واحد ویتامین D و هر فنجان شیر غنی شده ۱۰۰ واحد ویتامین D دارد.

ویتامین C: در حدود ۶ درصد افراد تحت بررسی کمبود این ویتامین گزارش شد. این ویتامین در مقابله با رادیکال‌های آزاد، بهبود و ترمیم زخم و افزایش قدرت ایمنی نقش دارد.

ویتامین B6: در بیش از ۱۰ درصد افراد تحت مطالعه کمبود این ویتامین گزارش شده و حتی براساس گزارش CDC بیشترین کمبود در بین ویتامین‌ها، مربوط به ویتامین B6 است. بدن انسان به این ویتامین خاص نیاز دارد تا امکان فعالیت بیش از ۱۰۰ آنزیم مختلف را در بدن فراهم کند و حتی در طول دوران بارداری برای رشد مغز جنین ضروری است. اغلب کسانی که دچار کمبود ویتامین B6 هستند، با مشکلاتی از قبیل افزایش ریسک ابتلا به سرطان کولون و سرطان‌های دیگر، خارش یا ترک در گوشه‌های دهان و احساس افسردگی مواجه می‌شوند.

براساس بررسی‌های متخصصان، افراد ۱۹ تا ۵۰ ساله باید روزانه ۱.۳ میلی‌گرم ویتامین B6 دریافت کنند. در واقع توصیه مهم متخصصان به همه افراد این است که این ماده مغذی از غذاها دریافت کنند، تا این‌که از مکمل‌ها. غذاهایی مثل تن ماهی، ماهی سالمون، مرغ، بوقلمون و گوشت گوساله، مقادیر زیادی از این ویتامین را دارند. البته نباید غلات غنی شده را فراموش کرد که از بهترین گزینه‌ها برای صبحانه هستند.

آهن: طبق بررسی‌های انجام شده تقریباً ۱۰ درصد زنان در سنین باروری و برخی کودکان در معرض کمبود آهن قرار دارند. آهن برای رشد و نمو و کمک به ساخت هموگلوبین و در نتیجه حمل اکسیژن در بدن حیاتی می‌باشد. زنان بزرگسال در سنین باروری به ۱۸ میلی‌گرم و زنان بزرگتر و مردان به ۸

درصد از نیاز بدن به ویتامین A را تأمین می‌کند. همچنین این ویتامین در امعا و احشاء، ماهی سالمون، طالبی، زردآلو و لبنیات نیز وجود دارد.

ویتامین E: این ویتامین از سلول‌ها در مقابل عوامل محیطی مثل آلودگی هوا محافظت می‌کند و عملکرد سیستم ایمنی را ارتقا می‌بخشد. نیاز روزانه بزرگسالان به این ویتامین ۱۵ میکروگرم یا ۲۲ واحد می‌باشد که این مقدار در ۲ اونس بادام یافت می‌شود. از آنجا که ۲ اونس بادام کالری زیادی دارد (حدود ۳۳۰ کالری)، رژیم‌شناسان توصیه به دریافت ۱ اونس سروینگ در یک زمان می‌کنند. این ویتامین در روغن‌های گیاهی، مغزها، اسفناج، بروکلی و غلات غنی شده بیشتر از سایر غذاها وجود دارد. اغلب افراد مقادیر توصیه شده روزانه را دریافت نمی‌کنند اما در عین حال علائم کمبود را نیز نشان نمی‌دهند. با این وجود در موارد کمبود شما ممکن است از دست دادن بینایی یا از دست دادن حس در اندام‌ها را مشاهده کنید.

فولات: کمبود فولات تا حد زیادی کاهش یافته است. فولات یکی از ویتامین‌های گروه B می‌باشد که به تقسیم سلولی کمک می‌کند و در طی بارداری برای پیشگیری از نقص لوله عصبی ضروری می‌باشد. یک علت کاهش کمبود این ویتامین دستور FDA مبنی بر غنی‌سازی غلات و محصولات دانه‌ای با فولیک اسید بوده است. همچنین این ویتامین به‌طور طبیعی در سبزیجات، مغزها، لوبیاه و آب پرتقال نیز یافت می‌شود. نیاز روزانه بزرگسالان به‌خصوص زنان در سنین باروری ۴۰۰ میکروگرم است.

کمبود این ویتامین نسبت به سایر ویتامین‌ها کمتر شایع است اما در صورت وجود التهاب لته‌ها، درد مفاصل و اختلال در ترمیم زخم می‌توان به کمبود این ویتامین شک کرد. مقادیر موردنیاز ویتامین C روزانه بستگی به سن دارد. مردان و زنان بزرگسال به ترتیب روزانه نیاز به ۹۰ و ۷۵ میلی‌گرم از این ویتامین دارند. این ویتامین در آب پرتقال، فلفل قرمز، کیوی، سیب‌زمینی پخته و توت فرنگی به مقدار فراوان وجود دارد. یک لیوان آب پرتقال حدود ۷۰ میلی‌گرم ویتامین C دارد.

ویتامین B12: در ۲ درصد افراد بررسی شده در گزارش CDC کمبود این ویتامین گزارش شد. کمبود این ویتامین با افزایش سن افزایش می‌یابد. یکی از مهمترین عملکردهای این ویتامین کمک به حفظ سلامت اعصاب و سلول‌های خونی می‌باشد. عوارض کمبود این ویتامین به‌صورت احساس ضعف و خستگی، بی‌حسی و سوزن سوزن شدن دست‌ها و پاها بروز می‌کند. میزان نیاز به این ویتامین در نوجوانان و بزرگسالان ۲.۴ میکروگرم در روز می‌باشد. این ویتامین را می‌توان از غذاهای حیوانی مثل جگر گوساله، ماکیان و غلات غنی شده بدست آورد. به‌طور مثال ۱ فنجان غلات صبحانه حاوی ۱.۸ میکروگرم از این ویتامین است. کمبودهای کمتر شایع شامل ویتامین‌های E، A و فولات می‌باشند.

ویتامین A: این ویتامین در بهبود بینایی، افزایش توان سیستم ایمنی و عملکرد صحیح قلب، ریه‌ها و کلیه‌ها نقش دارد. در افراد بالای ۴ سال FDA دریافت ۵۰۰۰ واحد ویتامین A را از غذاها توصیه می‌کند. نصف فنجان کلم پیچ پخته شده ۱۷۷







## روش‌های صحیح غذا خوردن

و صرف وقت لذتی برده باشیم. حتی عده‌ای عادت کرده‌اند که غذا را ببلعند و این عادت ناهنجار را به‌صورت مستمر در وعده‌های غذایی خود به کار می‌برند و اهمیت چندانی هم برای این روش ناصحیح غذا خوردن که حاصلی جز خسته کردن ارگان‌های بدن و ایجاد سوءهاضمه ندارد قائل نیستند. غافل از اینکه اگر غذا را به آهستگی و تأنی خوب بجویم و با بزاق دهان آغشته کنیم تا در دهان کاملاً مخلوط و نرم شود به حدی که به‌صورت مایعی در دهان در آید و این روش را به تدریج تمرین کنیم و جزو عادت خود قرار دهیم صرف‌نظر از اینکه دندان‌ها و لثه‌ها در اثر خوب جویدن محکم‌تر و غیرقابل نفوذ برای میکروب‌ها می‌شود و از پوسیدگی و لق شدن دندان‌ها جلوگیری می‌شود، باعث می‌شود چه در حال و چه در آینده دچار عوارضی در دستگاه گوارش نشویم، چه تنها عضو گوارشی که در اختیار انسان و اراده اوست، دهان است که شخص می‌تواند هر قدر بخواهد بچود تا هرچه بیشتر به هضم و جذب غذا در اندام‌های بدن کمک کند.

ما خود به تجربه دریافته‌ایم هنگامی که غذا با آرامی و خوب جویده شود، اولاً مواد کمتری مصرف می‌شود، ثانیاً از غذا بیشتر لذت می‌بریم، ثالثاً انرژی بیشتری هم برای فعالیت و تحرک روزانه کسب می‌کنیم و دچار اختلالات گوارشی هم نمی‌شویم. مسأله جویدن غذا به‌ویژه برای خام گیاه‌خواران به‌واسطه مصرف مواد خام از قبیل خشکبار، غلات، بقولات، حبوب،

خوردن غذا شاید در نظر اول آسان‌ترین کار به نظر بیاید، اما همین کار ساده آدابی دارد که اگر رعایت نشود باعث بسیاری از بیماری‌ها و ناراحتی‌ها می‌شود که لذت غذا خوردن را از بین می‌برد و باعث می‌شود زندگی روزمره از روال عادی خارج شود. اگر بتوانیم روش‌های درست غذا خوردن را بیاموزیم و از آن مهم‌تر در عمل به کار ببریم می‌توانیم از بسیاری بیماری‌ها جلوگیری کنیم. در اینجا بعضی از روش‌های درست غذا خوردن را توضیح می‌دهیم.

### جویدن غذا

جویدن غذا برای هرکس عامل مهم و اساسی در هضم و جذب غذا به‌شمار می‌رود، اما بیشتر نسبت به آن بی‌توجه هستیم و عادت کرده‌ایم که غذا را تند و نجویده فرو ببریم در نتیجه اغلب به‌واسطه هضم و جذب ناقص غذا در لوله گوارش دچار اختلالات گوارشی از قبیل نفخ، گاز شکم، سرگیجه، اسهال، ورم و زخم معده می‌شویم.

ما حاضریم ساعت‌ها وقت صرف کنیم و گاهی برای پذیرایی از میهمانان خود روزها و هفته‌ها برای تهیه و تدارک مواد اولیه غذا و ساختن و پرداختن آن کوشش به کار ببریم تا غذایی برای یک وعده آماده شود، اما خوردن آن بیش از یک ربع ساعت طول نمی‌کشد و دست از غذا می‌کشیم بدون اینکه از این همه زحمت

میوه‌جات و سبزیجات که دارای فیبر و سلولز بیشتری است از اهمیت خاصی برخوردار است و نیاز به جویدن آنها بیشتر احساس می‌شود. باید برای جویدن از همه دندان‌های خود استفاده کنید. زیرا اگر به‌طور دائم با یک طرف دهان بجوید زیادی کار یک طرف و کم‌کاری طرف دیگر دهان ناراحتی‌هایی در درازمدت به وجود خواهد آورد. بنابراین باید زیاد جویدن و به آهستگی جویدن و با دو طرف دهان جویدن را کم‌کم به‌صورت عادت در خود در آورید.

پروفسور گایتون در فیزیولوژی پزشکی می‌نویسد:

دندان‌ها به بهترین وجهی برای عمل جویدن خلق شده‌اند. دندان‌های قدامی دارای عمل قطع‌کننده قوی و دندان‌های خلفی (دندان‌های آسیا) دارای عمل خردکننده یا آسیاکنده هستند، در صورتی که کلیه عضلات فک با یکدیگر عمل کنند می‌توانند دندان‌های قدامی را با نیرویی برابر با ۲۵ کیلوگرم و دندان‌های خلفی را با نیرویی برابر با ۹۰ کیلوگرم بر روی یکدیگر فشار دهند در صورتی که چنین نیرویی بر روی یک جسم کوچک مانند دانه یک تخمه که در بین دندان‌های آسیا قرار گرفته وارد شود نیروی واقعی وارد شده بر سانتی‌متر مربع ممکن است بر صدها کیلوگرم برسد، جویدن غذا برای هضم کلیه غذاها به‌ویژه برای بیشتر میوه‌جات و سبزیجات خام اهمیت دارد. زیرا این مواد دارای غشاهای سلولزی غیرقابل هضم در اطراف قسمت‌های مغذی خود هستند که باید پاره شوند تا مواد غذایی بتوانند مورد استفاده قرار گیرند. جویدن به این دلیل ساده به هضم غذا کمک می‌کند.

چون آنزیم‌های گوارشی فقط بر روی سطح ذرات غذایی عمل می‌کنند لذا سرعت هضم بستگی به مساحت کل سطحی دارد که در معرض ترشحات روده قرار گیرد، علاوه بر آن خرد کردن غذا به ذرات ریز از خراشیدگی جدار لوله گوارش جلوگیری می‌کند و سهولت تخلیه غذا از معده به داخل روده باریک و از آنجا به داخل قسمت‌های بعدی روده را افزایش می‌دهد.

در کتاب اولین دانشگاه و آخرین پیامبر چنین نقل شده است: پروفسور شیتندن استاد کرسی فیزیولوژی یک عده شاگرد و استاد و سرباز انتخاب کرد و بین آنها غذای مشابه توزیع و آنها را به دو گروه تقسیم نمود. به قسمت اول گفت: سهم‌شان را به حالت معمولی یا تندتر بخورند. به دسته دوم دستور دارد از ثلث غذایشان بردارند و بسیار خوب بجوند و فرو ببرند، یعنی یک عده غذای خوب نجویده و عده‌ای غذای بسیار خوب جویده شده، ولی از لحاظ کیفیت هر وعده غذایشان ثلث غذای دسته قبل (دسته اول) بود پس از یک ماه مشاهده کرد دسته دوم یعنی آنها که کمتر خورده و بهتر جویده بودند فوق‌العاده قوی و شاداب‌ترند و باز در آن کتاب ضمن ادامه بحث درباره ارزش دندان‌ها برای بدن می‌نویسد: جویدن در گوشت‌خواران بیشتر عمودی و در گیاه‌خواران افقی است و می‌دانیم موادی مثل دانه‌ها با کوبیدن و گیاه و نشاسته با لغزیده شدن و سائیدن زودتر و بهتر عمل آماده‌سازی که بیشتر از همه نرم کردن است انجام می‌دهند و با همین نشانه که در گوشت‌خواران جویدن عمودی و در گیاه‌خواران افقی صورت می‌گیرد بهترین دلیل و نشانی است که دندان‌ها برای نرم کردن



و ساییدن خلق شده‌اند.

دکتر پاسکالت می‌گوید:

با غذایی که خوب جویده شده باشد، معده خیلی زود رضایت و بی‌نیازی خود را اعلام می‌کند. اگر دندان‌ها عمل اساسی هضم یعنی جویدن را انجام ندهند نقطه دیگری در سراسر لوله گوارش وجود ندارد که بتواند جبران کند و عمل شکستن غذا و تبدیل آن به ذرات کوچک را انجام دهد. دکتر نومان و دکتر سولوو در نقاط مختلف جهان به تخصص پرداختند و به این نتیجه رسیدند که داشتن دندان سالم به علت خوردن غذاهای سفت و سخت و خوب جویدن آنها، و فساد دندان‌ها به سبب خوردن اغذیه نرم است یعنی دندان‌ها برای جویدن و جویدن برای دندان‌ها خلق شده‌اند. آنچه سخن دکتر نومان و دکتر سالوو را تایید می‌کند، این است که به‌طور محسوس می‌بینیم که اقوام بومی در سراسر جهان و از جمله مردم بومی آفریقا که به‌طور طبیعی تغذیه می‌کنند تا آخر عمر از دندان‌های سالمی برخوردارند برخلاف و ثروتمندان و افراد مرفه که به‌واسطه مصرف کردن غذاهای لذیذ گوشتی و پخته خیلی زود دندان‌هایشان فاسد می‌شود.

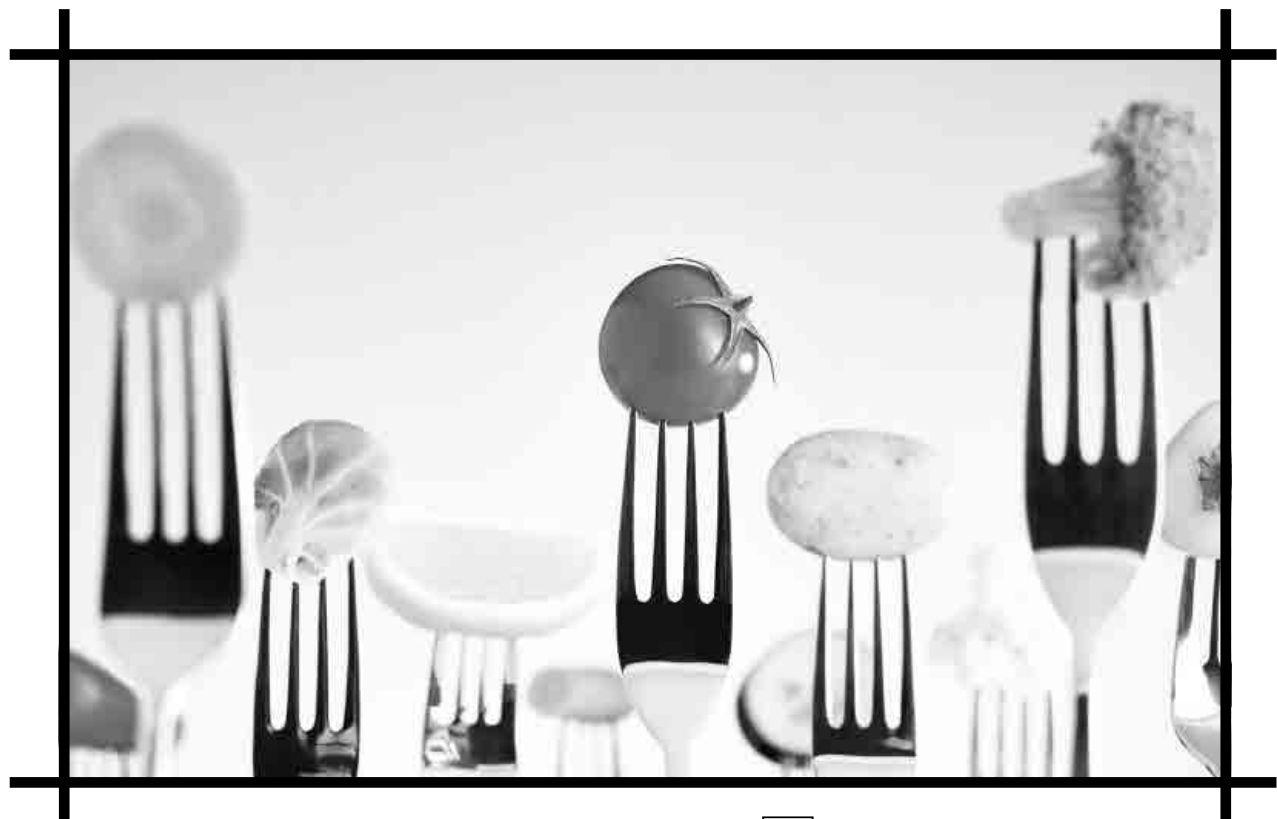
در بزاق مقداری سولفور دوپتاسیم وجود دارد که برای ضدعفونی کردن مواد نباتی خام به کار می‌رود و این ماده در معده هم هست در روده هم هست و لذا اگر سبزی‌ها خوب جویده شوند ضدعفونی هم می‌شوند.

تعجب در این است که بعضی غذای خود را به بهانه اینکه دندان‌شان یا مخاط دهان یا زبان‌شان را آزار می‌دهند خوب نجویده

آن را به سراغ مخاط ظریف‌تر معده سرازیر می‌کنند در صورتی که یکی از خواص جویدن این است که معلوم شود غذا با مخاط دهان چه می‌کند و اگر اثر ندارد آن را به سوی مخاط ظریف‌تر سرازیر نسازند و با جویدن حرارت آن تعدیل شود، اگر سرد است گرم شود و اگر داغ است به اعتدال گراید.

بنابراین باید سعی کرد مخصوصاً مواد نشاسته‌ای را خوب جوید و با بزاق آغشته کرد تا آنزیم‌های ضروری برای هضم مواد نشاسته‌ای به کلی از بین نرود و با جویدن هر چه بیشتر پروتئین‌ها بیشتر تبدیل به اسیدهای آمینه شوند و شدت جذب هم بیشتر شود. کسانی که عمل جویدن را خوب انجام نمی‌دهند با آنکه به مقدار متعادل غذا خورده‌اند بدنشان همیشه در حال گرسنگی به سر می‌برد و حال آنکه با کمتر از این مقدار می‌توان با خوب جویدن انرژی کافی و لازم را به دست آورد، کم جویدن غذا باعث این عوارض می‌شود و در هضم مواد نشاسته‌ای اختلال پیدا می‌شود سبب پرخوری و احساس ناراحتی می‌شود قسمتی از غذا جذب نشده دفع می‌شود یعنی با آنکه غذا خورده‌ایم گرسنه مانده‌ایم، عمل تخمیر در روده‌ها به خوبی انجام نمی‌گیرد و مسمومیت تدریجی به وجود خواهد آمد.

ممکن است عده‌ای به عذر نداشتن دندان یا نقص آن غذا را نمی‌جویند و یا قبلاً در آسیاب خرد می‌کنند در نتیجه با بزاق دهان آغشته نشده و فرو داده می‌شود. این امر علامت بی‌اهمیت پنداشتن جویدن است در صورتی که به عقیده ما باید این اشخاص اصلاح و تکمیل دندان‌های خود را سرلوحه و اولین برنامه زندگی



خود قرار دهند.

## سازگاری و ناسازگاری غذاها

سازگاری و ناسازگاری غذاها یک نکته قابل توجه و حقیقت مسلم است که اکثر افراد به صورت خیلی ساده و بی‌اهمیت به آن نگاه می‌کنند و به راحتی از کنار آن می‌گذرند در صورتی که تجربه ثابت کرده است که مخلوط نامناسب غذاها با یکدیگر و عدم رعایت ترکیب صحیح آنها در رژیم غذایی موجب ناراحتی و عوارض در دستگاه گوارشی و اختلال در سیستم اعصاب می‌شود. ما خود ناظر افرادی بوده‌ایم که سال‌ها از اختلالات هضم مانند نفخ، درد و پیچ شکم، اسهال، خارش بدن و غیره رنج برده و تصور می‌کرده‌اند که این امر نتیجه عکس‌العمل بدن آنها نسبت به غذاهای خام است. غافل از این که عکس‌العملی در بین نبوده و تمام ناراحتی آنها ناشی از ناسازگاری مواد گوناگونی بوده است که می‌خورده‌اند و وقتی ترکیب غذایی آنها اصلاح شده است از آن ناراحتی‌ها رهایی یافته‌اند.

به عقیده ما اگر رعایت سازگاری غذاها بشود و همراه با عمل جویدن که شرح آن قبلاً آمده است مراعات شود، موجب هیچگونه اختلالات گوارشی یا ناراحتی‌های دیگر نخواهد بود.

از آنچه در بالا گذشت به هیچ‌وجه نباید تصور شود که از این یا از آن مواد خود را محروم سازیم، بلکه مقصود این است که مواد ناسازگار را با هم در یک وعده نخوریم و آنها را در وعده‌های مختلف مصرف کنیم.

در رابطه با این موضوع، پروفیسور نیکولا کاپو یکی از متخصصان پرهیز و معالجه امراض با غذاها که طرفدار غذاهای سالم و طبیعی است و بیش از سی سال در اسپانیا مشغول مداوای بیماری با رژیم‌های غذایی بوده و بیش از هفتاد جلد کتاب درباره تجارب خود نوشته و منتشر کرده است، درباره سازگاری و ناسازگاری غذاها بهترین سخن را گفته و در اینجا نکاتی از آنها را یادآور می‌شویم.

سازگاری و ناسازگاری غذاها با یکدیگر موضوعی است که از قدیم بشر به حکم تجربه و غریزه طبیعی به آن پی برده بوده است و امروز با بررسی‌های علمی در آزمایشگاه‌های جدید صحت این موضوع ثابت و مدلل شده است که آنچه در زیرزمین به وجود می‌آید، مانند هویج، ترب، شلغم، پیاز، سیب‌زمینی، چغندر و غیره و آنچه در روی زمین پیدا می‌شود، یعنی میوه‌ها و سبزی‌هایی از قبیل هندوانه، خربزه، کاهو، خیار، گوجه‌فرنگی، شاهی، جعفری و غیره دارای خاصیت مانیتیسیم هستند و با محصولات درختی مانند سیب، گلابی، لیمو، هلو، انگور، پرتقال، انار و ... که در بالای زمین به وجود می‌آیند و دارای خاصیت الکتریکی می‌باشند جز در چند

مورد با هم سازگار نیستند و اگر این هر دو را با یکدیگر مخلوط کنیم و بخوریم موجب سوءهاضمه می‌شود. یک ماده شیمیایی تازه را به وجود می‌آورد که بعد از گذشتن از کبد با خون مخلوط می‌شود و از این اختلاط یک نوع مسمومیت مزمن و غیرقابل اجتناب پیدا می‌شود و در بیشتر موارد باعث اختلالات دردناک دستگاه گوارش، اسهال، نفخ و گاز شکم که اغلب منجر به فتق شکم، قولنج، جوش، ورم امعاء سردردهای یک طرفه (میگرن)، درد کلیه، آنژین، آپاندیسیت، آلرژی و ... می‌شود.

باز هم برای روشن شدن ذهن خوانندگان یادآوری می‌کنیم که در مورد سازگاری و ناسازگاری غذاها با یکدیگر موارد استثنا وجود دارد که مثلاً سیب درختی با اینکه روی درخت می‌روید با سبزی‌ها و غلاتی مثل گندم، ذرت، برنج و همچنین میوه‌هایی مثل خربزه و هندوانه به خوبی سازگار است و می‌توانیم آنها را در یک وعده با هم مصرف کنیم.

ولی از طرف دیگر میوه‌های روغن‌دار مثل بادام، فندق، گردو با میوه‌های شیرین درختی ناسازگار است، اما با میوه‌های زمینی یعنی سبزی‌ها سازگار است.

علت تخمیرهای خطرناک عفونت روده‌ها، امراض و دردهای سخت شکم و کبد، مسمومیت خون و انواع سردردها و تحریکات عصبی همه ناشی از ناسازگاری غذا است؛ بنابراین هر کس باید بداند که چه غذاهایی با یکدیگر خوب ترکیب می‌شود و سازگار است و برعکس چه موادی هنگام ترکیب با یکدیگر ناسازگار است، زیرا سازگاری غذاها با یکدیگر برای حفظ تندرستی و معالجه بیماری با غذا از اصول ثابت و مهمی است که می‌توان آن را کلید شفا و تندرستی دانست.

مرکز تمام بیماری‌های بدن دستگاه هاضمه است که به علت ترکیبات ناسازگار غذاها پیدا می‌شود. ما باید رژیم غذایی را اصلاح کنیم تا سالم و تندرست باشیم و دیگر بیماری‌ها بر ما هجوم نیاورد. انسان، ساخته غذایی است که صرف می‌کند و غذای او ساخته فکرش است.

## سازگاری خوراکی‌ها

تمام غذاها دارای طبیعت یکسان نیستند و همه در یک زمان هضم نمی‌شوند. قواعد طبیعی برای ترکیب اغذیه وجود دارد که اگر افراد بخواهند و مایل باشند و از آن پیروی کنند، نتایج خوبی به دست می‌آورند. اگر مواد مختلف با هم ترکیب شوند و در مزاج مصرف‌کننده تولید گاز کند یا موجب آروغ زدن شود یا در شکم احساس درد کند یا حالت تهوع دست دهد، علت این اختلالات و عوارض اختلاط نامناسب غذاها است.



## قهوه میل دارید یا نسکافه

تهیه و تنظیم: معصومه سمنانی

وجود مشکلات خاص خود در طول جنگ‌های داخلی آمریکا به‌طور گسترده استفاده شد. اما نخستین تولید موفق یک محصول پودری پایدار توسط یک ژاپنی در سال ۱۹۰۱ در آمریکا انجام شد. این فرد از همان الگویی که برای تهیه چای فوری ایجاد کرده بود، بهره برد. پنج سال بعد یک شیمیست انگلیسی با نام جرج کانستنت واشنگتن که در گواتمالا زندگی می‌کرد نخستین فرآیند تولید قهوه فوری را در سطح تجاری با موفقیت به انجام رساند. اختراع واشنگتن به مدت ۳۰ سال بازار قهوه فوری در ایالت متحده را در اختیار داشت. اما از دهه ۳۰ میلادی تحقیقات در مورد قهوه فوری در کشورهای دیگر نیز آغاز شد. از همین زمان‌ها بود که صنعت قهوه برزیل تولید قهوه فوری را به‌عنوان وسیله‌ای برای نگهداری قهوه اضافی تولید شده در این کشور در دستور کار خود قرار داد. شرکت نستله نیز روی این موضوع کار کرد و اولین قهوه فوری خود را با نام تجاری نسکافه در سال ۱۹۳۸ تولید کرد. جنگ جهانی دوم؛ نسکافه شرکت نستله را به اوج خود رساند به‌طوری‌که تمام تولید یک سال کارخانه نستله در آمریکا به ارتش این کشور فروخته شد. با جهانگیر شدن محبوبیت قهوه فوری تولید شده توسط شرکت نستله؛ برند نسکافه جای کلمه قهوه فوری را گرفت و خود به کلمه‌ای فراتر از یک برند تبدیل شد. در سال ۱۹۶۳ شرکت ماکسول هوس با استفاده از سیستم خشک کردن انجمادی، گرانول‌هایی از قهوه تهیه کرد که بیش از سایر محصولات مشابه مزه قهوه تازه دم شده را می‌دادند. استقبال

این روزها مصرف قهوه فوری با انواع طعم‌ها و مزه‌ها تبدیل به یکی از نوشیدنی‌های مرسوم در محافل و مجالس ما ایرانیان شده است. هر چند که باید گفت برای ایرانیان قهوه پدیده نوظهوری نیست در گذشته‌های نه چندان دور پس از رواج قهوه در عربستان؛ این نوشیدنی دلچسب پای به ایران نهاد و در بعضی از مغازه‌ها در کنار فروش؛ سرو هم شد و بدین شکل نخستین قهوه‌خانه‌ها در ایران شکل گرفت اما با آمدن چای به ایران و ذائقه‌پذیر شدن طعم چای دم کرده میان مردم، کم‌کم چای جای قهوه را در قهوه‌خانه‌ها گرفت و از نیمه دوم قرن سیزدهم هجری، نوشیدن چای در قهوه‌خانه‌ها متداول شد اما نام قهوه‌خانه همچنان بر آن باقی ماند.

اما آنچه که به‌طور قطع و یقین ایرانیان آن زمان‌ها تجربه نکردند پدیده قهوه فوری یا به اصطلاح همگان نسکافه است. ترکیب جالبی که تنها به مدد یک کتری آب جوش و یک قاشق چای خوری می‌تواند در کوتاهترین زمان ممکن یک فنجان قهوه داغ در اختیارتان قرار دهد. جالب‌تر آنکه بعضی از دوستاران قهوه فوری چنان به مصرف آن عادت کرده‌اند که طعم قهوه تازه دم شده را از یاد برده‌اند.

### داستان پیدایش قهوه فوری

تمایل به تهیه ساده قهوه به صدها سال پیش بر می‌گردد. اولین نمونه آزمایشی در سال ۱۸۵۳ در آمریکا تولید شد که با

گسترده از این نوع قهوه اکثر تولیدکنندگان را تا به امروز به تهیه و توزیع این شکل از قهوه واداشته است.

می‌گردید دستورالعمل‌های زیر را حتماً دنبال کنید:

### آیس موکا

در تابستان داغ اگر قهوه خونتان پایین می‌آید می‌توانید از قهوه فوری نوشیدنی‌های سردی بسازید. آیس موکا یکی از این نوشیدنی‌هاست. یک قاشق غذاخوری قهوه فوری ساده؛ یک چهارم فنجان آب جوش، یک فنجان آب یخ، دو قاشق غذاخوری شربت شکلات و کمی دارچین تهیه کرده و سپس قهوه فوری و دارچین را در آب جوش ریخته و آنقدر هم بزنید تا کاملاً حل شوند. شربت شکلات را اضافه کرده و مجدداً هم بزنید تا کاملاً یکنواخت شوند. سپس آب یخ را اضافه کرده و در صورت تمایل با یخ فراوان میل کنید.

### آیس قهوه

دو قاشق چایخوری پودر قهوه فوری را همراه دو قاشق چایخوری شکر در دو قاشق غذاخوری آب داغ حل کنید. ۲۰۰ میلی‌لیتر شیر سرد را با دو قاشق بستنی وانیلی در یک مخلوط‌کن کاملاً مخلوط کنید. مخلوط حاوی قهوه را اضافه کرده و مجدداً هم بزنید. در هنگام سرو با یخ فراوان میل کنید.

### کافه لاته

سه قاشق چایخوری قهوه فوری تلخ را همراه با دو قاشق چای خوری شکر به یک و یک دوم فنجان شیر داغ اضافه کرده و به خوبی هم بزنید تا کافه لاته که نوشیدنی دلخواه اسپانیایی‌هاست تهیه کنید.

### فرآیند تولید قهوه فوری

در ابتدا دانه‌های قهوه را در حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد برشته کرده و سپس به گونه‌ای آسیاب می‌کنند تا پودر زبری ایجاد شود. این پودر را با آب مخلوط کرده و تحت حرارت بالا قرار داده و به اصطلاح دم می‌کنند تا ناخالصی‌های آن جدا شده و ترکیب غلیظی حاصل شود. البته در این مرحله بسیاری از ترکیبات مولد عطر و بو نیز خارج می‌شود که آنها را جمع‌آوری کرده تا در مراحل انتهایی دوباره به قهوه اضافه کنند. پس از تصفیه باز هم قهوه دم شده را غلیظ‌تر کرده تا عصاره‌ای با ۴۰ درصد ماده خشک ایجاد شود. در مرحله بعد با استفاده از سانتریفوژ عمده آب موجود در عصاره را خارج می‌کنند. مرحله انتهایی که یا به صورت خشک کردن پاششی و یا خشک کردن انجمادی است عصاره بسیار غلیظ قهوه را به فرم خشک پودری تبدیل می‌کند. قبل از بسته‌بندی ترکیبات معطر فراری که در مراحل اولیه تولید خارج شده‌اند مجدداً روی ذرات قهوه خشک پاشیده می‌شوند تا ترکیب نهایی تفاوتی از نظر عطر و طعم با قهوه معمولی نداشته باشد. سپس پودر حاصله را تحت شرایط رطوبت پایین در بسته‌هایی که رطوبت جذب نمی‌کنند قرار داده تا زمانیکه به دست مصرف‌کننده می‌رسد کاملاً خشک باشد.

### استفاده‌های دیگری از قهوه فوری

اگر نوشیدن قهوه فوری برایتان یکنواخت شده و به دنبال تنوع





برای دلیل که باید زیتون بخورید

زیتون از مشهورترین میوه‌هایی است که افراد زیادی از آن لذت می‌برند در اینجا ده دلیل ضرورت خوردن زیتون برای شما آورده شده است.

### پیشگیری از سرطان

خاصیت ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی موجود در زیتون آن را تبدیل به ماده‌ای طبیعی کرده است که از بدن در مقابل سرطان محافظت می‌کند، زیرا استرس اکسیداتیو زیاد و التهاب شدید می‌توانند فاکتورهای کلیدی در ایجاد سرطان باشند. اگر سلول‌های شما درگیر استرس اکسیداتیو (آسیب به ساختار سلول و عملکرد آن به‌وسیله واکنش مولکول‌های دارای اکسیژن) و التهاب شدید شوند خطر سلول‌های سرطانی بالا می‌رود. زیتون با داشتن منابع طبیعی مواد ضدالتهاب و آنتی‌اکسیدان می‌تواند به ما در پیشگیری از ترکیب خطرناک استرس اکسیداتیو شدید و التهاب حاد کمک کند.

### درد کمتر

زیتون مقدار ارزشمندی از آنتی‌اکسیدان‌ها و ضدالتهاب‌های مختلفی دارد که مانند یک بروفن طبیعی عمل می‌کنند. روغن زیتون دارای ماده‌ای به نام اولئوکانتال است که خاصیت ضدالتهابی دارد.

### مراقبت از پوست و مو

زیتون غنی از اسیدهای چرب و آنتی‌اکسیدان‌هاست که از پوست و مو مراقبت کرده، آن را مرطوب کرده و

### فایده برای قلب و عروق

زمانی که رادیکال‌های آزاد بدن کلسترول را اکسیده می‌کنند رگ‌های خونی آسیب دیده و چربی در رگ‌ها ایجاد می‌شود که نتیجه آن می‌تواند حمله قلبی باشد. مواد آنتی‌اکسیدان موجود در زیتون مانع اکسیده شدن کلسترول می‌شوند و از این‌رو به پیشگیری از بیماری‌های قلبی کمک خواهند کرد. زیتون دارای چربی است اما چربی سالم غیراشباعی دارد که خطر تصلب شریان‌ها و افزایش کلسترول بد را کم می‌کند. چربی غیراشباعی موجود در زیتون به کاهش فشارخون کمک می‌کند.

### کاهش وزن

چربی‌های اشباع نشده که در زیتون نیز وجود دارند محرکی برای کاهش وزن خواهند بود. مصرف روغن زیتون چربی‌های داخل سلول‌های چربی را می‌شکند، چربی شکم را کم می‌کند و مقاومت انسولین را کاهش می‌دهد. کسانی که زیتون زیاد مصرف می‌کنند کالری کمتری دریافت کرده و به ندرت دچار اضافه وزن می‌شوند.

صفرا و هورمون‌های پانکراس را بهتر از داروها فعال می‌کند و احتمال ایجاد سنگ صفرا را کاهش می‌دهد.

### منبع خوب آهن

زیتون مقدار آهن زیادی دارد. توانایی گلبول‌های قرمز برای حمل اکسیژن در بدن به خاطر حضور آهن در خون است. اگر کمبود آهن داشته باشید بافت‌های بدن اکسیژن کافی دریافت نخواهند کرد و احساس سرما یا ضعف می‌کنید. آهن نقش مهمی در تولید انرژی دارد.

### سلامت چشم

یک پیمانه زیتون ده درصد از نیاز روزانه بدن به ویتامین A را تأمین می‌کند. ویتامین A زمانی که به فرم شبکیه تبدیل می‌شود برای سلامت چشم اهمیت زیادی دارد. این ماده باعث می‌شود چشم بهتر بتواند بین نور و تاریکی تمایز قائل شود و از این‌رو دید فرد در شب بهبود خواهد یافت.

### افزایش میزان گلوکوتایون خون

زیتون می‌تواند میزان گلوکوتایون را بالا برد (یکی از اولین آنتی‌اکسیدان‌های بدن) مصرف زیتون به‌طرز قابل‌توجهی مقدار گلوکوتایون را افزایش داده و توانایی آنتی‌اکسیدان بدن را بهبود می‌بخشد.

غذارسانی می‌کند. زیتون دارای ویتامین E است که از پوست در مقابل اشعه فرابنفش خورشید محافظت می‌کند و در نتیجه مانع سرطان پوست و پیری زودرس خواهد شد. شما می‌توانید قبل از حمام پوستتان را با روغن زیتون مرطوب کنید. همچنین ترکیبی از روغن زیتون و زرده تخم‌مرغ تهیه کرده و قبل از حمام برای مدتی روی موهای خود بگذارید.

### حساسیت کمتر

زیتون برای ما خواص ضدالتهابی زیادی دارد، خصوصاً در دورانی که درگیر حساسیت هستید. عصاره زیتون می‌تواند تا حدی مانند یک آنتی‌هیستامین عمل کند. ترکیبات زیتون با مسدود کردن گیرنده هیستامین به کاهش واکنش به این ماده کمک می‌کنند. همچنین ممکن است زیتون نقش مهمی در رژیم غذایی ضدحساسیت شما داشته باشد. با مصرف زیتون گردش خون شما بهتر شده و می‌توانید راحت‌تر نفس بکشید.

### سلامت دستگاه گوارش

مصرف منظم ویتامین E و چربی‌های غیراشباعی در زیتون خطر سرطان روده را کاهش می‌دهد. مواد مغذی موجود در زیتون با خنثی کردن رادیکال‌های آزاد از سرطان روده جلوگیری می‌کند. عملکرد محافظتی روغن زیتون تأثیر مثبتی برای زخم معده و ورم معده دارد. روغن زیتون ترشح







## فواید گوجه فرنگی برای سلامتی

### مناسب برای سیگاری‌ها

خوردن گوجه‌فرنگی به ترک سیگار هیچ کمکی نمی‌کند اما می‌تواند عوارض ناشی از سیگار کشیدن را تا حدودی جبران کند و ترکیبات موجود در آن از تشکیل تومورهای سرطانی جلوگیری می‌کند. اگر سیگاری هستید، حتماً گوجه‌فرنگی زیاد بخورید.

### تأمین آنتی‌اکسیدان‌های ضروری

گوجه‌فرنگی حاوی مقادیر زیادی ویتامین A، ویتامین C و بتاکاروتن است که همگی اثرات مضر رادیکال‌های آزاد خون را خنثی می‌کنند. وجود رادیکال‌های آزاد در رگ‌های خونی خطرناک است چون به تخریب سلول‌ها منجر می‌شود. گوجه‌فرنگی‌هایی که رنگ قرمزتری دارند، مقدار بتاکاروتن‌شان بیشتر است. از سوی دیگر بهتر است بدانید پخت گوجه‌فرنگی سبب نابودی ویتامین C موجود در آن می‌شود پس اگر می‌خواهید در رژیم غذایی‌تان برای تأمین ویتامین C از گوجه‌فرنگی استفاده کنید باید آن را خام بخورید.

### سلامت موها و چشم‌ها

ویتامین A موجود در گوجه‌فرنگی برای تقویت و براق نگهداشتن موها یک ترکیب عالی است؛ ضمن اینکه ویتامین A در بهتر شدن قدرت بینایی شما هم تأثیر دارد و یکی از سبزیجاتی است که از پیشرفت بیماری شب‌کوری پیشگیری می‌کند.

سالیان سال است که مردم کشورهای مختلف از گوجه‌فرنگی خام و پخته به فراوانی استفاده می‌کنند. با وجود اینکه گوجه‌فرنگی در دستور غذاهای ایتالیایی زیاد دیده می‌شود اما شواهد تاریخی می‌گویند منشأ طبیعی آن به آمریکای جنوبی و جزایر گالاپاگوس باز می‌گردد؛ البته گوجه‌فرنگی‌های اولیه در ابتدا بسیار کوچک بوده‌اند اما کم‌کم به شکل امروزی درآمده‌اند.

به هر حال این قرمز زیبا به هر شکل و اندازه‌ای که باشد، تمام مردم دنیا آن را می‌پسندند و البته خواص بی‌شمار آن به محبوبیتش کمک می‌کند.

### دشمن سرطان

تحقیقات زیادی نشان می‌دهد سطح بالای لیکوپن موجود در گوجه‌فرنگی خطر ابتلا به سرطان پروستات، روده و معده را کاهش می‌دهد. لیکوپن یک آنتی‌اکسیدان طبیعی است که به‌طور مؤثری رشد سلول‌های سرطانی را کم می‌کند. گوجه‌فرنگی پخته شده لیکوپن بیشتری دارد پس همین حالا دست به کار شده و با پختن یک بشقاب سوپ گوجه‌فرنگی از خواص آن بهره‌مند شوید.

### تقویت‌کننده استخوان‌ها

گوجه‌فرنگی مقدار قابل توجهی فسفر، کلسیم و ویتامین K دارد که همگی‌شان برای حفظ استقامت استخوان‌ها ضروری هستند.

## کاهش خطر ایجاد سنگ کلیه

گروهی از تحقیقات پژوهشگران نشان می‌دهد افزودن گوجه‌فرنگی بدون دانه به رژیم غذایی خطر ایجاد سنگ کلیه را کاهش می‌دهد.

## مزایای گوجه‌های گیلاسی

شاید یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های گوجه‌های گیلاسی این باشد که با داشتن آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند ویتامین C به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. گوجه گیلاسی مانند گوجه‌فرنگی برای قلب و عروق مفید است و در پیشگیری از سرطان روده نقش دارد. مردانی که در رژیم غذایی‌شان به‌طور مرتب گوجه گیلاسی مصرف می‌کنند، خطر ابتلا به سرطان پروستات در آنها به‌طور قابل توجهی کاهش می‌یابد. گوجه‌های گیلاسی با کم خونی هم مبارزه می‌کنند. میگردن هم از جمله امراضی است که با مصرف این گوجه‌ها علائم و شدت آن کم می‌شود. نشانه‌های عفونت، استرس و قندخون بالا هم با مصرف گوجه گیلاسی به حداقل می‌رسد.

## گوجه‌فرنگی و آلرژی

گوجه‌فرنگی در کنار خواصش برای سلامتی یک میوه آلرژی‌زاست که ممکن است در برخی از افراد با نشانه‌های ایجاد حساسیت همراه باشد. خارش پوست، ایجاد کهیر یا لکه‌های قرمز روی پوست، آبریزش بینی، تهوع، اسهال، کاهش فشارخون، تنگی نفس و ... از جمله علائم حساسیت به گوجه‌فرنگی محسوب می‌شوند که در موارد حاد حتماً باید به پزشک مراجعه کرد. بعضی از بچه‌های کوچک هم ممکن است به گوجه‌فرنگی حساسیت غذایی داشته باشند که والدین باید از این لحاظ حواس‌شان را خوب جمع کنند.

## مفید برای قلب

گوجه‌فرنگی ویتامین B و پتاسیم دارد که این دو با هم برای پایین آوردن سطح کلسترول و فشارخون مفید هستند؛ بنابراین با قرار دادن گوجه‌فرنگی در رژیم غذایی‌تان می‌توانید به‌طور مؤثر از خطر حمله قلبی، سکته و سایر مشکلات قلبی - عروقی پیشگیری کنید.

## ماسک گوجه‌فرنگی شما را زیباتر می‌کند

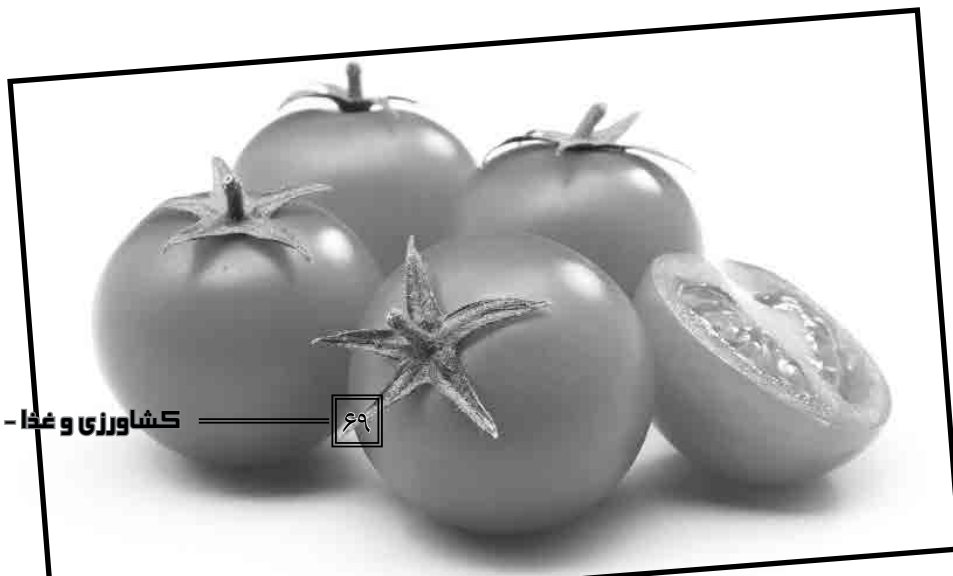
گوجه‌فرنگی سرشار از لیکوپن است. این ماده در ترکیب بعضی از تمیزکننده‌های صورت دیده می‌شود که قیمت بالایی دارند. اگر می‌خواهید از گوجه‌فرنگی برای سلامت پوست‌تان استفاده کنید ابتدا باید تعدادی گوجه‌فرنگی بردارید. بعد آنها را مانند سیب پوست بکنید و پوست‌ها را از قسمت گوشتی روی صورت‌تان قرار دهید. اجازه دهید گوجه‌فرنگی‌ها ۱۰ دقیقه روی پوست‌تان بمانند سپس صورت‌تان را با آب ولرم بشویید. حالا جلوی آینه بروید و ببینید که پوست‌تان چقدر شفاف و درخشان شده است. ممکن است صورت‌تان کمی هم قرمز شود ولی خیلی زود برطرف می‌شود.

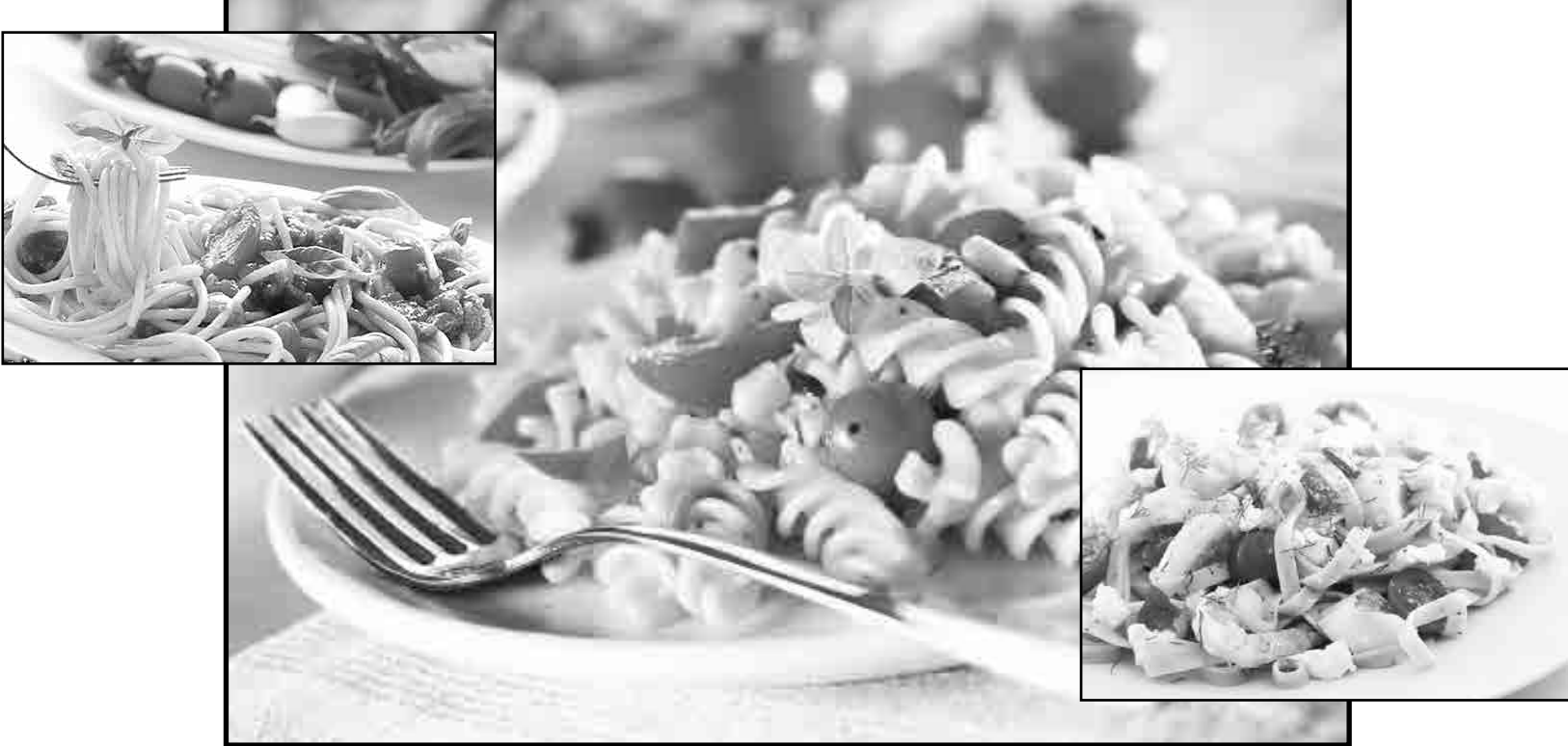
## انتخاب و نگهداری

گوجه‌هایی که رنگ قرمزتری دارند، مغذی و خوشمزه‌تر هستند پس با چشم‌های‌تان فقط دنبال این گوجه‌فرنگی‌ها باشید. پوست چروکیده، ترک خورده یا له شده از نامرغوب بودن گوجه‌فرنگی‌ها خبر می‌دهد. گوجه‌فرنگی‌ها بر مبنای میزان رسیدگی‌شان تا یک هفته در یخچال سالم می‌مانند. شما می‌توانید گوجه‌فرنگی درسته یا خرد شده را در فریزر ذخیره کرده، هنگام پخت و پز به غذاها اضافه کنید.

## گوجه‌هایی شبیه گیلاس

گوجه‌فرنگی‌های بزرگ و درشت در تابستان به سرعت فاسد می‌شوند. همین موضوع دلیلی شد تا دو دانشمند روی گوجه‌فرنگی کار کرده، از لحاظ ژنتیکی آنها را دستکاری کنند. نتیجه‌اش تولید گوجه‌فرنگی‌هایی شد که بسیار کوچک و به اندازه گیلاس بودند که به این نام مشهور شدند. این گوجه‌فرنگی‌ها برای تهیه انواع





## ◇ همه چیز در مورد مصرف ماکارونی ◇

افرادی که در رژیم‌های مختلف غذایی به سر می‌برند از خوردن انواع کربوهیدرات‌ها مثل نان، برنج یا ماکارونی منع می‌شوند، اما متخصصان عقیده دارند که غلاتی مثل برنج، ماکارونی و نان لزوماً نباید از رژیم غذایی حذف شوند و حتی مصرف آنها در رژیم غذایی به مقدار مناسب توصیه نیز می‌شود. البته برای مصرف غذاهایی مثل ماکارونی باید به یک سری نکات که در این قسمت به آن اشاره خواهیم کرد توجه داشته باشید.

اولین مرحله انتخاب نوع ماکارونی است

سعی کنید از ماکارونی‌های غنی شده با ویتامین‌ها و ماکارونی‌های قهوه‌ای که حاوی سبوس بیشتر هستند استفاده نمایید.

به آردی که ماکارونی از آن تهیه شده دقت نمایید. به‌طور مثال در برخی بازارها ماکارونی از آرد حبوبات ساخته می‌شود که حاوی مقدار بالای کربوهیدرات مقاوم است که جذب آن بسیار کمتر از سایر ماکارونی‌ها می‌باشد.

مصرف ماکارونی سبب افزایش سطح هورمون سروتونین که یک آرام‌بخش است می‌شود پس مصرف آن برای افزایش آرامش مفید است. اما دقت کنید که مبادا در پرخوری‌های عصبی به مصرف ماکارونی روی بیاورید، زیرا از غذاهای پرکالری می‌باشد.

توجه داشته باشید که ماکارونی با الیاف بالایی که دارد می‌تواند از اشتهای کاذب و بالا جلوگیری کند. در نتیجه حجم کم آن، حتی در رژیم‌های کاهش وزن نیز می‌تواند مفید باشد.

ماکارونی یک ماده غذایی با ارزش تغذیه‌ای مناسب و مفید است. به‌دلیل ماهیت کربوهیدراتی، این غذا از غذاهای برپایه غلات است، و در هرم انرژی در پایه آن قرار می‌گیرد این امر نشان‌دهنده سهم بالای آن در تأمین انرژی موردنیاز روزانه است. ضمن اینکه ماکارونی به‌دلیل برخورداری از کربوهیدرات‌های پیچیده نسبت به بسیاری از محصولات دیگر غلات مانند نان و برنج برتری دارد (از ۶۰-۵۵ درصد سهم روزانه کربوهیدرات‌ها در رژیم غذایی روزانه افراد نباید بیش از ۲۰-۱۵ درصد آن از کربوهیدرات‌های ساده مصرف شود و مابقی لازم است از مواد غذایی با کربوهیدرات‌های پیچیده حاصل شوند) و با دارا بودن اندیس گلیسمی پایین‌تر نسبت به این مواد با تأثیر تدریجی بر افزایش قندخون موجب بالارفتن ناگهانی آن نمی‌شود. ماکارونی برخلاف تصور نادرست گذشته که آن را یک غذای چاق‌کننده می‌پنداشتند امروزه در تمام دنیا به‌عنوان یک گزینه سلامتی شناخته می‌شود. بهترین ماکارونی از سمولینای گندم دوروم به دست می‌آید.

سمولینا حاصل آسیابانی گندم سختی به نام دوروم (جنس Triticum و گونه Durum) و تنها ماده شناخته شده به‌عنوان ترکیب اصلی و مناسب محصولات خمیری در دنیاست. گندم دوروم از نظر ویژگی‌های تغذیه‌ای از سایر گونه‌های گندم برتر است. به‌عنوان مثال از میزان پروتئین بالاتر، محتوای طبیعی رنگدانه بتاکاروتن که آنتی‌اکسیدانی ضدسرطان است و میزان بیشتر برخی املاح و ویتامین‌ها برخوردار است. بسیاری از

در تهیه ماکارونی از سبزیجاتی مثل نعناع و جعفری استفاده کنید.

قبل از مصرف ماکارونی حتماً یک بشقاب سالاد حاوی کاهو، کلم بروکلی و... میل نمایید.

هنگام تهیه ماکارونی روغن بیش از اندازه استفاده نکنید، زیرا سبب افزایش کالری غذا و همچنین سنگین شدن غذا و مشکلات گوارشی خواهد شد.

هر لیوان ماکارونی حاوی ۴۰ گرم کربوهیدرات است که مشکلی برای بدن ایجاد نخواهد کرد.

برای کنترل کالری این غذا توصیه می‌شود در آبی که برای جوشاندن ماکارونی استفاده می‌کنید تنها از کمی نمک استفاده شود و روغن به آب اضافه نکنید.

بهتر است برای افزایش فرایند تبدیل کربوهیدرات به انرژی (افزایش سوخت) از ماکارونی‌های غنی شده با ویتامین B استفاده نمایید.

ماکارونی‌های غنی شده با آهن نیز برای بانوان و نوجوانان می‌تواند مفیدتر باشد.

سعی کنید از کرم و خامه در تهیه ماکارونی استفاده نکنید. در کنار ماکارونی از گوشت‌های کم چرب مثل ماهی، مرغ و ماهی تن استفاده نمایید.

می‌توانید به جای گوشت از سویا برای افزایش پروتئین غذا استفاده کنید، اما بهتر است به جای نیمی از گوشت دلخواهتان از سویا استفاده نمایید تا هم بتوانید سبب افزایش جذب آهن و روی در غذایان شوید و هم از فیتواستروژن‌ها بهره برده باشید. بهتر است در گوشت خود از لیمو هم استفاده نمایید تا جذب آهن غذا افزایش یابد.

با افزایش لفل در سس ماکارونی می‌توانید سبب بهبود طعم و افزایش سوخت و ساز بدنتان شوید.

سعی کنید تا حد امکان از پنیر به‌ویژه پنیرهای پرچرب در تهیه ماکارونی استفاده نکنید.

نگذارید ماکارونی دم بکشد ارزش غذایی ماکارونی طی فرایندی که از مرحله خرید تا طبخ آن طی می‌کند دستخوش تغییرهای زیادی می‌شود. در واقع هرچه مواد غذایی طبیعی‌تر مصرف شوند، نمایه گلیسمی‌شان کمتر است و هرچقدر عملیات فرآوری در آنها بیشتر انجام شود، نمایه گلیسمی‌شان افزایش پیدا می‌کند. نحوه پخت ماکارونی نیز در افزایش نمایه گلیسمی آن نقش مؤثری دارد به این ترتیب که با دم کردن ماکارونی یا حتی برنج، نمایه گلیسمی مواد غذایی به

میزان قابل ملاحظه‌ای افزایش پیدا می‌کند زیرا با این عملیات ضریب هضم غذا بیشتر می‌شود و به آسانی قندخون را افزایش می‌دهد. البته ماکارونی جوشیده، نمایه گلیسمی پایینی دارد اما با دم کردن ماکارونی و خوردن آن، قندخون ۲ برابر بیش از مصرف ماکارونی آبکش شده بالا می‌رود.

از نظر تغذیه‌ای مصرف غذاهای دارای نمایه گلیسمی بالا به دلیل بالا بردن قندخون در مدت زمانی کوتاه، مناسب نیست و امکان ابتلا و تشدید بیماری‌هایی مانند فشارخون، بیماری‌های قلبی، دیابت و حتی چاقی را افزایش می‌دهد، بنابراین بهتر است برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های یاد شده از غذاهای با نمایه گلیسمی پایین در برنامه غذایی استفاده کنید. به همین دلیل است که به افراد سالم توصیه می‌شود تا جایی که می‌توانند مواد غذایی با نمایه گلیسمی بالا استفاده نکنند و به جای آن مواد غذایی با نمایه گلیسمی متوسط را جایگزین کنند. البته مصرف مواد غذایی با نمایه گلیسمی بالا در ورزشکاران حرفه‌ای که پس از تمرین مجبور هستند، ذخایر گلیکوژن‌شان را تأمین کنند اشکالی ندارد. اگر فرزندان هم اضافه وزن دارد، بهتر است در حد تعادل این دسته از مواد غذایی را در برنامه غذایی‌اش بگنجانید.

مصرف ماکارونی دم کشیده به سالمندانی که در معرض ابتلا به مشکلات متابولیسمی هستند نیز توصیه نمی‌شود زیرا وقتی مواد غذایی حاوی کربوهیدرات مانند برنج، ماکارونی و نان به مدت طولانی طبخ می‌شوند، سرعت آزاد شدن قند (گلوکز) از ترکیب‌های نشاسته‌ای‌شان افزایش می‌یابد و به اصطلاح نمایه گلیسمی‌شان بالا می‌رود؛ ترکیب نشاسته‌ای در بدن به سرعت به قند ساده تبدیل می‌شود و در نتیجه پاسخ انسولین بدن هم افزایش می‌یابد و در نهایت باعث بروز مشکلات متابولیسمی خواهد شد.

مصرف چنین غذاهایی به بیماران دیابتی نیز به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود چون مصرفشان به شدت قندخون را افزایش می‌دهد و آنها نمی‌توانند در زمان مشخص آن را در حد ثابت نگه دارند. در بیماران قلبی نیز افزایش قندخون باعث تولید کلسترول می‌شود که عامل مهمی در وخیم‌تر کردن حال این بیماران است. به همین دلیل بیماران دیابتی و قلبی عروقی بهتر است در کمترین مقدار ممکن مواد غذایی با نمایه گلیسمی بالا را مصرف کنند.



## دانستنی‌های لبنیات و انواع فراسودمند آن!

### لبنیات کم‌چرب و پرچرب

هم‌اکنون انواع شیر و ماست موجود در ایران برحسب میزان چربی‌شان به انواع کم‌چرب، پرچرب و خامه‌ای تقسیم می‌شود. لبنیات پرچرب حاوی ۳ تا ۳/۵ درصد چربی است و ۳۵ درصد کالری تولید می‌کند در حالی که انواع کم‌چرب آن حاوی یک درصد چربی است و ۲۳ درصد کالری دارد.

سیدامیرمحمد مرتضویان، متخصص صنایع غذایی، شیر و ماست کم‌چرب را بی‌ضررترین نوع لبنیات معرفی می‌کند و معتقد است لبنیات پرچرب نه تنها باعث افزایش وزن می‌شود، بلکه احتمال بروز بیماری‌های قلبی و عروقی را در افراد افزایش می‌دهد.

در مقابل، مصرف لبنیات پرچرب ۲/۵ تا ۳/۵ درصد، برای کودکان و نوجوانان در حال رشد و افراد نیازمند به دریافت انرژی ضروری است و به‌عنوان منبع انرژی تلقی می‌شود. از سوی دیگر به دلیل آن که چربی‌های موجود در لبنیات پرچرب برای جذب ویتامین‌های محلول در چربی لازم هستند، فقدان آن باعث کاهش میزان جذب ویتامین‌ها و سوءتغذیه می‌شود. از این‌رو میزان چربی‌های موجود در لبنیات با توجه به شرایط سنی و نیاز بدن انسان متفاوت ولی در نهایت ضروری است.

لبنیات ترکیبی غنی از پروتئین، اسیدهای چرب ضروری و املاحی مانند کلسیم و فسفر است. نیاز بدن به این ماده غذایی در سنین مختلف، متفاوت است و مصرف آن نباید هیچگاه قطع شود.

از آنجا که کلسیم عنصری ضروری در رشد استخوان و باعث پیشگیری از پوکی استخوان است، تأمین نیاز روزانه بدن با استفاده از لبنیات اهمیت بیشتری دارد.

فرآورده‌های لبنی موجود در بازار با طعم‌های مختلف و افزودنی را نباید جایگزین کرد زیرا نه تنها باعث تغییر ذائقه می‌شود بلکه کالری و مواد نگهدارنده موجود در این محصولات به‌خصوص برای کودکان مضر شناخته شده است.

### تنوع فرآورده‌های لبنی

شیر، ماست، دوغ و کره از انواع فرآورده‌های لبنی هستند که در کشورهای مختلف، تنوع گوناگونی دارند.

شیرهای موجود در بازار به دو دسته کلی تقسیم می‌شوند. شیرهای مایع که استریل، پاستوریزه و یا طعم‌دار هستند و شیرهای تخمیری مانند ماست، پنیر و دوغ که بر اثر فرآیندهایی از جمله رشد برخی میکروب‌های خاص در آن دچار تغییر شده‌اند.

یکی از معیارهای طبقه‌بندی لبنیات، میزان چربی موجود در آن است.

## لبنیات غنی شده

اغلب کشورهای اروپایی و آمریکایی با تولید لبنیات غنی شده توانسته‌اند از بسیاری کمبودهای تغذیه‌ای به‌خصوص در سنین کودکی پیشگیری کنند.

در ایران نیز برخی شرکت‌ها با افزودن املاح و ویتامین به شیر اقدام به غنی‌سازی لبنیات کرده‌اند ولی هنوز به‌طور گسترده این کار در کشور ما انجام نشده است.

ویتامین آ، ویتامین دی و کلسیم مواد معدنی محلول در چربی هستند که برای غنی‌سازی لبنیات استفاده می‌شوند. این قبیل لبنیات غنی شده، کلسیم موردنیاز کودکان را به‌خصوص در سن استخوان‌سازی فراهم می‌کنند.

احمد ساعدی، متخصص تغذیه یکی از کاربردهای لبنیات غنی شده را درمان برخی بیماری‌ها می‌داند و می‌گوید: این قبیل محصولات برای افرادی که دچار پوکی استخوان هستند و یا به کودکانی که علاقه زیادی به مصرف شیر ندارند، توصیه می‌شود.

از آنجا که جذب بسیاری از ریزمغذی‌ها از جمله کلسیم با افزایش سن کاهش پیدا می‌کند، برداشت کلسیم از استخوان باعث نرمی بافت آن می‌شود. در این حالت استفاده از لبنیات غنی شده همراه با هورمون درمانی به‌خصوص در زنان کمک زیادی به حفظ سلامت بدن می‌کند.

وی استفاده از محصولات لبنی غنی شده را در دوران بارداری که همراه با افزایش نیاز بدن به مواد غذایی است، مفید می‌داند و توصیه می‌کند در این دوره به میزان کلسیم مصرفی دقت شود.

در صورتی که زنان در دوران بارداری از مکمل کلسیم استفاده نمی‌کنند، شیرهای غنی شده جایگزین مناسبی برای تأمین نیازهای بدنشان در این دوران به شمار می‌رود در غیر این صورت از مصرف زیاد آن باید خودداری شود.

دکتر ساعدی معتقد است با توجه به این که میزان نیاز روزانه بدن زنان در دوران بارداری یک تا ۵/۱ گرم است، مصرف بیش از اندازه کلسیم و شیر باعث عادت بدن به دریافت زیاد آن می‌شود که پس از زایمان و کاهش مصرف لبنیات میزان مصرف املاح را به مقدار قابل توجهی کاهش می‌دهد.

مرتضی مشایخ، متخصص صنایع غذایی درباره دیگر مضرات مصرف زیاد لبنیات غنی شده می‌گوید: ویتامین گروه ب یکی از ریزمغذی‌هایی است که لبنیات با آن غنی

می‌شود و به دنبال دریافت بیش از اندازه، مازاد آن روزانه دفع می‌شود.

این در حالی است که دریافت اضافی ویتامین‌های محلول در چربی مسمومیت ایجاد می‌کند و سلامت انسان را به خطر می‌اندازد.

## لبنیات طعم‌دار

انواع میوه مانند توت‌فرنگی، طالبی، سیب، موز و خرما موادی هستند که برای طعم دادن به فرآورده‌های لبنی استفاده می‌شود. میزان املاح و ویتامین‌های موجود در این گروه لبنیات در مقایسه با انواعی که این افزودنی را ندارند، یکسان است و تنها قند و کالری آنها بیشتر است.

کودکان و نوجوانان گروهی هستند که بیش از دیگر افراد خانواده از طعم‌های مختلف لبنیات استقبال می‌کنند در حالی که اگر به جای اسانس طبیعی، شکر و عصاره افزوده شده باشد، برای آنها مضر خواهد بود.

دکتر مرتضویان در رابطه با فرآورده‌های لبنی طعم‌دار می‌گوید: شکلات و کاکائوی موجود در شیر جذب کلسیم را کاهش می‌دهد به‌همین دلیل مصرف زیاد آن توصیه نمی‌شود.

استفاده از انواع میوه در لبنیات از جمله شیر یا ماست، تنوع و طعم بهتری به آن می‌دهند اما مواد نگهدارنده و ضد میکروبی که برای جلوگیری از فساد میوه در این محصولات به کار گرفته شده، مضر است و مصرف آن در طولانی‌مدت توصیه نمی‌شود.

به گفته دکتر ساعدی، استفاده کودکان از لبنیات طعم‌دار شده با میوه تازه مشکلی ندارد اما نکته قابل توجه آن است که در اثر مصرف این قبیل محصولات، ذائقه کودک به شیرینی‌جات عادت می‌کند و میل او را به استفاده از دیگر مواد غذایی کاهش می‌دهد بنابراین توصیه می‌شود ابتدا ذائقه کودکان با سبزیجات آشنا شود زیرا کودکی که در ابتدا طعم شیرینی میوه را تجربه کرده است، دیگر طعم سبزیجات را نمی‌پسندد و ممکن است با مصرف بیش از حد آن، مستعد ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی یا دیابت شود.

از آنجا که برخی افزودنی‌های لبنیات مانند کاکائو مانع از جذب کلسیم می‌شود و مواد نگهدارنده نیز مضر شناخته شده است، توصیه می‌شود برای افزایش میل کودکان به لبنیات و

باعث افزایش جذب کلسیم می‌شود بنابراین شیرهای بدون لاکتوز میزان جذب کلسیم را کاهش می‌دهند و لازم است برای جبران آن از ماست و دیگر فرآورده‌ها استفاده شود.

### فرآورده‌های پروبیوتیک

یکی دیگر از فرآورده‌های مفیدی که در چند سال اخیر در کشور تولید شده است، شیر یا ماست‌های پروبیوتیک است. این گروه لبنیات حاوی باکتری‌های سودمندی است که سلامت عمومی بدن به‌ویژه سلامت روده را حفظ می‌کند و افزایش می‌دهد.

دکتر مشایخ در این باره معتقد است، این دسته از لبنیات قدرت تطابق بیشتری با بدن دارند و هنگام عبور از دستگاه گوارش، سالم و زنده می‌مانند و با نامساعد کردن محیط رشد میکروب‌های متعفن موجود در روده باعث حفظ سلامتی بدن می‌شود.

فرآورده‌های پروبیوتیک خواص ضدسرطان و ضدعفونی‌کننده نیز دارند و سیستم ایمنی را تقویت می‌کنند و باعث بهبود عوارض تحمل گلوکز می‌شوند و جذب املاح و ویتامین‌ها را افزایش می‌دهند و به کاهش کلسترول خون کمک می‌کنند.

### نیاز بدن به لبنیات

میزان نیاز بدن به فرآورده‌های لبنی با توجه به سن متفاوت است. براین اساس محققان سه وعده شیر و لبنیات را برای

خوش طعم کردن آن از تکه‌های میوه مانند موز و خرما در ماست یا شیر استفاده شود.

### شیر سویا

شیر سویا نه تنها محصول لبنی نیست بلکه عصاره دانه سویاست که به خاطر رنگی بودن، شیر نام گرفته است. این محصول هرگز جایگزین شیر گاو نیست و لازم است با شیر پاستوریزه مصرف شود تا جذب مواد غذایی آن افزایش پیدا کند.

### لبنیات فراسودمند

در بین محصولات لبنی، یکسری فرآورده‌ها فراسودمند نام دارند و به منظور درمان و یا پیشگیری از یکسری اختلالات ساخته شده‌اند. شیرهای بدون لاکتوز از انواع فرآورده‌های فراسودمند است و مصرف آن برای افرادی توصیه می‌شود که نسبت به قند لاکتوز موجود در شیر حساسیت داشته و با مصرف آن دچار نفخ شکم، اسهال، دل‌پیچه و... می‌شوند. این افراد ناچار هستند یا شیر بدون لاکتوز را انتخاب و یا فرآورده‌های دیگر را جایگزین شیر کنند.

دکتر مرتضویان علت این اختلال را فقدان ترشح آنزیم لاکتاز که هضم قند لاکتوز را به‌عهده دارد، می‌داند و می‌گوید: شیرهای بدون لاکتوز حاوی آنزیم لاکتاز است که باعث حل شدن قند لاکتوز در شیر می‌شود بنابراین کمی شیرین‌تر بوده و واکنش بدن نسبت به آن نیز کمتر می‌شود.

به گفته دکتر ساعدی، قند لاکتوز موجود در شیر و لبنیات



کودکان با بیش از سه سال که در حال استخوان‌سازی هستند، توصیه می‌کنند و برای زنان باردار یا شیرده مصرف چهار وعده شیر و لبنیات را لازم می‌دانند.

نیاز افراد بزرگسال و افرادی که بیشتر از ۷۰ سال دارند، حداقل چهار وعده است که بهتر است از طریق نوشیدن شیر تأمین شود زیرا مانع بروز یبوست در این گروه سنی می‌شود. یک وعده شیر معادل با یک لیوان ماست، دو لیوان دوغ و حدود دو قوطی کبریت یا ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر است.

هر یک وعده لبنیات، ۲۵ درصد پروتئین و ۳۰ درصد از کلسیم مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند بنابراین برای پیشگیری از کاهش میزان جذب لازم است لبنیات بدون هرگونه افزودنی و با فاصله زمانی از وعده غذایی استفاده شود.

مصرف لبنیات همراه با خشکبار مانند گردو و بادام باعث می‌شود تا فسفر موجود در آن به جذب بیشتر کلسیم کمک کند. دکتر مشایخ محصولات تخمیرشده مانند ماست را مفیدتر از شیر می‌داند و می‌گوید: به دلیل آن که پروتئین موجود در ماست به اسیدهای آمینه کوچکتری تبدیل شده است، راحت‌تر

و سریعتر هضم می‌شود.

وی مقدار محتوی کلسیم و پروتئین شیر و ماست را یکسان می‌داند و می‌گوید: میکروارگانیزم‌های زنده موجود در ماست مانع از فعالیت باکتری‌های زنده می‌شوند و به حفظ سلامت بدن کمک می‌کنند.

از سوی دیگر اسیدی بودن ماست باعث می‌شود تا کلسیم به شکل محلول تبدیل شود و جذب بهتر و کاملتری داشته باشد. پروتئین موجود در ماست نیز بیشتر از شیر قابل جذب است.

گاهی اوقات مشاهده می‌شود والدین برای تأمین هرچه بیشتر نیازهای تغذیه‌ای کودک خود، شیر را جایگزین آب می‌کنند در حالی که این تصور اشتباه است.

به گفته دکتر ساعدی، روزانه نباید بیشتر از چهار لیوان شیر جایگزین آب شود زیرا دریافت چربی بیشتر از میزان نیاز روزانه، کودک را مستعد افزایش وزن و ابتلا به مشکلات قلبی و عروقی می‌کند بنابراین توصیه می‌شود در صورت دریافت زیاد لبنیات در روز از انواع کم‌چرب آن استفاده شود.



### راهنمای اشتراک

#### لطفاً موارد ذیل مورد توجه قرار گیرد

- فرم اشتراک به صورت کامل و خوانا تکمیل گردیده و کدپستی حتماً قید شود.
- براساس جدول ذیل، هزینه اشتراک خود را در سال ۱۳۹۵ به حساب جاری مهرگستر ۴۴۶۷۳۳۷۶۲ (قابل پرداخت در کلیه شعب بانک کشاورزی) به نام نشریه کشاورزی و غذا واریز نموده و اصل فیش بانکی را به همراه فرم تکمیل شده اشتراک با پست سفارشی به نشانی: خیابان فلسطین شمالی - نیش کوچه غزایی عتیق - پلاک ۴۷۵ کدپستی: ۱۴۱۵۸۴۴۸۷۴ تلفکس: ۸۸۹۲۶۴۰۸ - ۱۵۶۹۸۸۰ امور مشترکین ارسال فرمایید.
- کپی فیش بانکی را تا زمان دریافت نخستین شماره اشتراک، نزد خود نگاه دارید.
- از فرستادن وجه نقد بابت اشتراک خودداری فرمایید.
- در صورت هرگونه تغییر در نشانی، امور مشترکین نشریه را سریعاً مطلع نمایید.

یکساله	۶ ماهه	مدت اشتراک
۱/۵۰۰/۰۰۰	۷۵۰/۰۰۰	قیمت به ریال

### فرم اشتراک ماهنامه کشاورزی و غذا

نام: .....

نام خانوادگی: .....

نام شرکت / مؤسسه: .....

شغل: .....

تحصیلات: .....

نوع فعالیت: .....

شماره اشتراک: .....

درخواست اشتراک از شماره: .....

تعداد نسخه مورد تقاضا از هر شماره: .....

نشانی کامل پستی؛ استان: .....

شهرستان: .....

تلفن: .....

کد پستی: .....

صندوق پستی: .....



## علاقه به این غذاها و رمزگشایی از سلامت بدن



شور می‌خورید یا شیرین؟ بیسکویت و چیپس خورید یا شکلات خور؟ مدام قهوه می‌نوشید یا عشق نوشابه‌اید؟ تمام این هوس‌های غذایی می‌تواند نشان‌دهنده وضعیت سلامتی شما باشد؛ یعنی اینکه تمایل زیاد به مصرف یک ماده غذایی می‌تواند ناشی از کمبود برخی از مواد مغذی در بدنتان باشد. البته حواستان باشد که می‌گوییم «می‌تواند» نشان‌دهنده کمبودی باشد. برای مطمئن شدن باید تحت نظر پزشک آزمایش بدهید و وضعیتتان بررسی شود. با ما باشید تا بگوییم تمایل شدید به هر ماده غذایی امکان کمبود کدام ماده مغذی در بدن را نمایان می‌سازد.

### شکلات

همه چی آرومه و شما خیلی خوشبخت هستید؛ اما در طول روز تمایل شدیدی به مصرف شکلات دارید. به عقیده برخی از متخصصان این میل شدید ممکن است ناشی از کمبود جزئی منیزیم باشد. شکلات یکی از منابع غذایی سرشار از منیزیم است و به همین دلیل اگر با کمبود این ماده مغذی مواجه باشید امکان دارد تمایل زیادی به مصرف شکلات در بدنتان شکل بگیرد.

### چه باید کرد

منیزیم برای سلامتی بدن از سلامت عصب‌ها گرفته تا استخوان‌ها و سیستم ایمنی لازم و ضروری است. این ماده معدنی در دانه‌ها و مغزها و همچنین توت‌ها نیز وجود دارد. برای پر کردن باک منیزیم‌تان حتماً سبزیجات و به‌خصوص سیب‌زمینی شیرین (سرشار از آنتی‌اکسیدان قوی لیکوپن) را در برنامه غذایی‌تان داشته باشید.

### آبنبات

اگر عاشق انواع آبنبات‌ها هستید احتمال دارد قند خونتان پایین باشد. علاوه بر این میل شدید به مصرف آبنبات‌ها به دلیل کمبود «کروم» نیز شکل می‌گیرد. کروم وظیفه تنظیم قندخون را برعهده دارد. برای همین جای تعجب نیست که با کمبود



آن میل شدیدی به مصرف آب‌نبات داشته باشید.

#### چه باید کرد

کروم در بروکلی و مرغ نیز وجود دارد و لازم نیست برای افزایش میزان این ماده در بدنتان مدام آب‌نبات میل کنید. توجه داشته باشید که مکمل‌های کروم نیز وجود دارد که می‌توانید با مشورت پزشک از آنها استفاده کنید.

#### قهوه

اگر احساس خستگی می‌کنید و ناگهان هوس نوشیدن قهوه به سرتان می‌زند امکان دارد که با کمبود آهن مواجه شده باشید. باید بدانید که حدود ۴۰ درصد خانم‌های بین ۱۹ تا ۳۴ ساله از کمبود این ماده معدنی رنج می‌برند. کمبود آهن به دلیل عادت ماهانه در خانم‌ها بیشتر است.

#### چه باید کرد

شاید نوشیدن یک فنجان قهوه به مدت چند ساعت خستگی را از تنتان به در کند اما برای اینکه مشکل را به‌طور ریشه‌ای حل کنید با مصرف گوشت قرمز و سبزیجات سبز که سرشار از آهن هستند کمبود این ماده را در بدنتان از بین ببرید.

#### سیب‌زمینی سرخ کرده

به احتمال زیاد میل شدید شما به خوردن سیب‌زمینی سرخ کرده به دلیل نمکی باشد که به آن اضافه می‌کنید. این میل شدید ممکن است علامت کم آبی بدن به‌ویژه در فصل گرما و یا بعد از ورزش باشد.

#### چه باید کرد

اگر اهل ورزش هستید حتماً از نوشیدنی‌های مخصوص ورزشکاران استفاده کنید تا آب بدن تأمین و جبران الکترولیت‌های از دست رفته شود. هر روز به میزان کافی آب بنوشید و از میوه‌های آبدار استفاده کنید.

#### نوشیدنی‌های گازدار

عشق نوشابه‌اید؟ هر جا می‌روید قبل از هر سفارشی اول نوشابه‌تان را باز می‌کنید؟ میل شدید به نوشیدن انواع نوشیدنی‌های گازدار می‌تواند نشان‌دهنده نیاز بدن به کلسیم باشد. باید بدانید که نتایج برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مصرف نوشیدنی‌های گازدار از نوع کولاها با کاهش تراکم استخوانی در خانم‌ها ارتباط دارد. در واقع هر چه نیازتان به کلسیم بیشتر می‌شود میل‌تان به خوردن نوشابه نیز بیشتر می‌شود.

#### چه باید کرد

در نوشابه‌ها را سفت ببندید و به طرفشان نروید. کلسیم موردنیاز بدنتان را با مصرف پنیر و محصولات لبنی کم چرب و همچنین مصرف سبزیجات سبز تأمین کنید.

#### همبرگر

میل به مصرف گوشت قرمز ارتباط زیادی با طعم و بوی دلپذیر آن دارد اما همین میل شدید می‌تواند نشان‌دهنده کمبود پروتئین نیز باشد. توجه داشته باشید که خوردن زیاد همبرگر و مشتری دائم فست‌فودها شدن می‌تواند به سلامتی‌تان آسیب





برساند.

## چه باید کرد

لطفاً خیلی زود با اولین فست‌فود سر کوجه‌تان تماس نگیرید. خوردن دائم همبرگرهای بیرون به سلامتی‌تان آسیب خواهد زد. خودتان در منزل یک تکه گوشت بدون چربی را پخته و میل کنید. به خاطر اینکه حاوی پروتئین بیشتری است.

## هله هوله

اگر عاشق بیسکویت ترد، چوب شور، چیپس و غیره هستید زمان آن رسیده تا در سبک زندگی‌تان تغییراتی ایجاد کنید. چون امکان دارد نشان‌دهنده استرس درونی‌تان باشد. علاوه بر این غدد فوق کلیوی شما مشغول ترشح زیاد هورمون‌هایی مانند کورتیزول (هورمون استرس) هستند که این کار نیاز به سدیم دارد؛ یعنی همان نمک خودمان. اگر میل زیادی به مصرف این قبیل هله هوله‌های شور دارید احتمالاً آدم مضطربی هستید.

## چه باید کرد

حفظ آرامش، ورزش، تمرکز روی شیوه تنفس می‌تواند به کاهش ترشح کورتیزول کمک کند. اگر میل زیادی به مصرف مواد غذایی شور دارید بهتر است به سمت منابع طبیعی سدیم مانند آرتیشو روی بیاورید.

## درمان‌های خانگی که واقعاً مؤثرند!



در طول تاریخ بسیاری از مردم دنیا بر این باور بوده‌اند که شیوه‌های درمانی عجیب و غیرمعمول خانگی در درمان بیماری‌ها کاربرد دارند.

اگرچه برخی از این روش‌ها با استانداردهای مدرن تطابق ندارند و قابل قبول نیستند اما اثرگذاری برخی از این روش‌های درمانی خانگی پذیرفته شده است. تقریباً در تمامی فرهنگ‌ها شیوه‌های شناخته شده درمان خانگی وجود دارد که از نسلی به نسل بعدی منتقل شده است.





سایت لایوساینس در مطلبی به معرفی برخی روش‌های درمان خانگی پرداخته که کاربرد و اثرات قابل قبولی دارند و در برخی موارد روش‌های پزشکی مدرن را به تحسین و داشته است.

#### ۱- ساس و برگ گیاه لوبیا

براساس یک نوع شیوه درمان خانگی در بالکان قرار دادن برگ تازه گیاه لوبیا در اطراف محل خواب به از بین رفتن ساس کمک می‌کند. همچنین نتایج یک بررسی علمی نشان می‌دهد که برگ گیاه لوبیا با به دام انداختن این حشرات آنها را از بین می‌برد. اکنون محققان به دنبال آن هستند به کمک ساخت نوع مصنوعی برگ‌های لوبیا این حشرات را از بین ببرند تا نیازی به حشره‌کش‌ها یا برگ طبیعی این گیاه نباشد.

#### ۲- قورباغه

در فرهنگ عامه روسیه مردم این کشور برای جلوگیری از ترش شدن شیر داخل ظرف حاوی آن یک قورباغه قرار می‌دادند. شواهد بسیاری وجود دارد که این شیوه نتیجه بخش است و بررسی‌های علمی تاییدکننده آن است. مطالعه انجام شده در سال ۲۰۱۲ نشان می‌دهد دوزیستان ترشحات ضد میکروبی تولید می‌کنند که پوست بدنشان را می‌پوشاند. این ترشحات، موجودات را در برابر پاتوژن‌های (عوامل بیماری‌زا) موجود در مناطق مرطوب حفظ می‌کند. همچنین نتایج یک بررسی دیگر حاکی از آن است که قورباغه‌های قهوه‌ای روسیه حاوی ۲۱ ماده هستند که عملکرد آنتی‌بیوتیکی دارند. این ترشحات ممکن است مانع از آن شود که باکتری‌های مضر و میکروب‌ها شیر را آلوده سازند.

#### ۳- عسل

در مصر باستان، چین، هند و آفریقا عسل در درمان انواع بیماری‌ها و آسیب‌ها از جمله زخم‌ها، سوختگی و بریدگی‌ها کاربرد داشته است. اکنون نیز پزشکان از عسل برای بهبود بیماری‌ها کمک می‌گیرند. به‌طور مثال اگر کودکی که دچار سرفه است ۳۰ دقیقه پیش از زمان خواب عسل بخورد از شدت و دفعات آن کاسته می‌شود. علاوه بر این، قرار دادن عسل روی زخم می‌تواند به درمان سریع‌تر آن کمک کند.

#### ۴- سیر

بسیاری از روش‌های درمانی سنتی سیر به‌عنوان فاکتوری کاملاً تاثیرگذار تلقی می‌شود. به‌طور مثال مردم آمریکا از سیر به‌عنوان درمانی مفید برای سیاه سرفه استفاده می‌کرده‌اند. همچنین سیر دارای خواص ضد ویروسی، ضد قارچی و آنتی‌باکتریال است.

#### ۵- پیاز

در گذشته این تصور وجود داشته پیاز در درمان بیماری‌ها و عوارضی همچون کورک (جوش بزرگ)، کهیر و تشنج مؤثر است اما در حقیقت پیاز در درمان امراض ذکر شده نقشی ندارد اما این ماده خوراکی منبع غنی از ویتامین C، ترکیب‌های سولفوریک و فلاوونوئیدها است که به نوبه خود می‌تواند تأثیر مفید بر بدن داشته باشد.

#### ۶- زنجبیل

از زنجبیل برای درمان حالت تهوع در برخی مواقع، دردهای شکمی و دردهای مربوط به دوران قاعدگی استفاده می‌شود. همچنین برخی بررسی‌ها حاکی از آن است که زنجبیل ماده‌ای سالم و مؤثر برای درمان حالت تهوع و استفراغ در دوران بارداری است.



# In The Name Of God

First Speak, Head Line

Zar Makaron Article

Dr. Shahidzadeh Interview

The Ministry of Jihade-Agriculture Performance in Government Week

About Lian Tejarat Toranj Co.

Interview With Zarrin Ghazal Co.

About Golha Food Industries

Novin Saffron Interview

The first Tehran International Exhibition of Dairy

Chocolate and its History

Knowledge of Chocolate and its Production Process

Types of Sweeteners in Food Industry

Food Behavior, the Basis of Health and Illness

Different Ways of Eating Properly

Interesting and Readable

License Owner & Responsible: Eng.M.R.Esakhani  
Director: Mrs.K.Mireskandari  
Reporter: Eng.Mrs.P.Heydari  
Public Relations: Eng.Mrs.Sh.Ahmadi  
Address:Fifth Floor, No.475,Felestin St., Tehran,Iran  
Postcode: 1415844874  
Tel: +9821-88801569  
Fax: +9821-88926408  
Website: WWW.Agrifoodmagazine.ir  
E-mail:keshavarzi\_ghaza@yahoo.com

Agriculture & Food Magazine  
No.162 - Monthly  
September. 2016





چرا آرد اطهر انتخاب بیشتر مشتریان است؟

حفظ ثبات کیفیت  
تنوع تولید



تلفن : ۰۴۱-۳۱۲۱  
[www.atharflour.com](http://www.atharflour.com)



## خدمتی به وسعت جهان

- گشایش اعتبارات اسنادی وارداتی
- قبول و انجام عملیات اعتباری اسنادی صادراتی
- ثبت بروات اسنادی و حواله های بازرگانی
- اعطای تسهیلات ارزی کوتاه مدت (سه ماهه)
- اعطای تسهیلات به پروژه های دارای توجیه اقتصادی با تاکید بر بخش کشاورزی
- اعطای تسهیلات برای توسعه صادرات کالاهای غیر نفتی
- صدور انواع ضمانت نامه ارزی صادراتی و وارداتی



بانک هم مردم ایران

