

کشاوری غذا

۱۶۵

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

تتیرینی سولدوش



Soldoosh Confectionary

شیرین کام باشید با شیرینی های سولدوش



سولدوش ۱: پاسداران، انتهای گلستان پنجم

تلفن سفارشات: ۲۸۶۱ فکس: ۲۲۹۶۱۹۹۱

تلفن: ۲۲۹۴۴۱۳۱ - ۲۲۹۴۳۷۲۸

سولدوش ۲: پاسداران، بوستان هشتم

نیش پایدارقرد تلفن: ۸ - ۲۲۵۷۲۳۵۶

کافه نان سولدوش: پاسداران، انتهای گلستان

پنجم، نیش میدان مریم تلفن: ۲۲۹۶۵۰۵۶

www.soldoosh.com

شیرینی و کافه نان سولدوش

سالن: 38A

Instagram

Soldooshconfectionary





نیوشا

لذت نوشیدن لذت 😊 ببرید!

محصولات **نیوشا** انواع گوناگون چای، مخلوط های گیاهی و دمنوش ها، پودرهای قهوه فوری هستند که هم از جنبه های سلامتی و درمان های پیشگیرانه به شما کمک می کنند و هم دنیایی از طعم و رنگ های جدید را در اختیارتان قرار می دهند. **نیوشا** برای فروش محصولات خود از شیوه جدیدی تحت عنوان فروش مستقیم چندسطحی (Multi-Level Marketing) استفاده می کند.



پگاه دارنده ۴۴ نشان ایمنی و سلامت



سلامت و
خوشمزه

کاهش کلسترول خون
سلامت دستگاه گوارش
تقویت سیستم ایمنی بدن
جلوگیری از عوارض عدم تحمل لاکتوز
با محصولات پروبیوتیک پگاه

تهران، کیلومتر ۴ جاده قدیم کرج، ۶۵ متری فتح
تلفن: ۹-۶۶۸۰۸۳۷۲ فکس: ۶۶۸۰۸۳۸۴

Pegah_Dairy 
www.pegah.ir



WELDING CONSUMABLES


Super Alloy®

Carbon Steel
High Tensile Steel
Low Alloy Steel
Stainless Steel
Cast Iron
Hardfacing
Non-Ferrous Metal
Aluminum
Nickel base
Cobalt base
Super Alloys



توجه، توجه ...

جهت پیوستن به سوپر گروه تولید، خرید، فروش، نصب و راه اندازی؛ ماشین آلات ذخیره، تولید و بسته بندی صنایع: غذایی، دارویی، شیمیایی، آرایشی، بهداشتی، نسوینده، لبنیات، بستنی، بیسکویت، شیرینی، شکلات، دام، طیور، مواد پروتئینی، کشاورزی، آبیاری، آشپزخانه های صنعتی، سلولوزی، آرد، نان و... پس از نصب و به روز رسانی نرم افزار تلگرام خود شماره ۰۹۱۲۶۹۵۹۲۴۷ را به نام تقی زاده گان در تلفن همراه خود ذخیره کرده و در تلگرام علاوه بر تصویر و مشخصات محصولات خود درخواست دریافت لینک را ارسال فرمایید تا در اسرع وقت لینک سوپر گروه برای شما ارسال گردد. با تشکر روابط عمومی



<https://telegram.me/SuperAlloyplus>
جهت پیوستن به کانال ما در تلگرام پس از به روز رسانی نرم افزار تلگرام تصویر فوق را اسکن، ابتدا لینک مورد نظر، سپس بر روی کلمه Join کلیک نمایید.

CTT FAC HIZADEHGAN
TRADING
COMPANY

۰۲۱- ۶۶۷۰ ۳۷۲۱
۰۲۱- ۶۶۷۰ ۳۷۲۲

ماشین آلات، تجهیزات، قطعات، الکتروود سیم و مواد مصرفی تخصصی جوشکاری و برشکاری استینلس استیل، جهت ساخت ماشین آلات ذخیره تولید و بسته بندی صنایع: غذایی، دارویی، شیمیایی، بیسکویت، شیرینی، شکلات، آرد، نان، دام، طیور، آرایشی، بهداشتی، نوشیدنی، مایعات و ...



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





زر ماکارون

با آرد سمولیتا

برای اولین بار در ایران

جامبشنو

محصول جدید زرماکارون



 www.zarmacaron.com

 zarmacaron

 zarmacaron



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

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

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



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 شیرواز 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.jadde-abrisham.com



www.behnan.com www.behnan.com www.behnan.c



کارخانه بهنانه (کرشمه) یزد

با سابقه ترین تولید کننده بهبود دهنده هایی جهت بهبود کیفیت ظاهری و ماندگاری

نان های سنتی، حجیم، نیمه حجیم، نان پیتزا و شیرینی های تخمیری

تولید کننده برتر بیکنینگ پودر

کارخانه بهنانه کرشمه یزد

تلفن دفتر تهران: ۰۲۱-۸۸۵۵۸۱۴۹

کد پستی: ۱۴۳۱۹۹۴۵۵۱

وب سایت و فروشگاه اینترنتی: www.behnan.com

پست الکترونیک: info@behnan.com

آدرس کارخانه کیلومتر ۴ بزرگراه آزادگان، یزد، ایران

تلفن: ۰۳۵-۲۷۲۱۴۱۰۱

فاکس: ۰۳۵-۲۷۲۱۴۱۰۲



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



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: ۲۳ ۴۱ ۳۷ ۳۶ - ۴۱ فکس: ۸۰ ۴۹ ۳۷ ۳۶ - ۴۱

همراه: ۹۵ ۶۲ ۳۱ ۴۳ ۹۱



ماشین سازم 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 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

دارنده استاندارد مدیریت کیفیت ISO9001
 دارنده استاندارد رضایتمندی مشتریان ISO10004

☎ ۰۲۱ ۶۸۰۴۱۴۳۳۱
 ☎ ۰۲۱ ۳۶۸۸۰۲۷
 ☎ ۰۲۱ ۳۹۴۱۵۲۱۱



Www.Fampat.ir



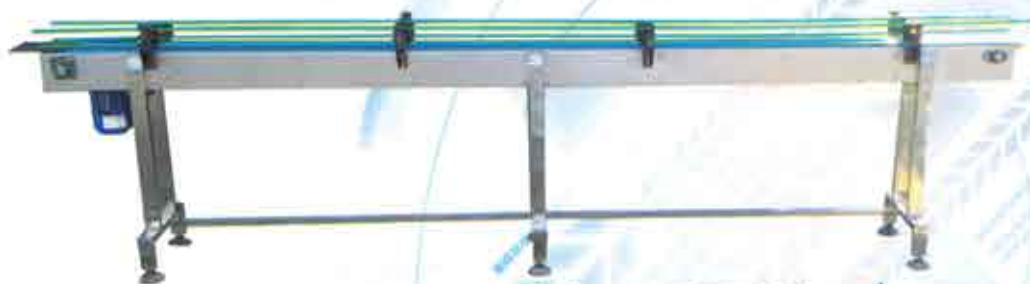
E-mail: Fampat24@yahoo.com

دانشگاه کرج - مهرشهر





▲ دستگاه پوست گیر هویج و سیب زمینی



▲ دستگاه انتقال قوطی و شیشه



▲ دستگاه خشک کن شیشه



▲ دستگاه پرکن مبراررب 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



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 - ۷۷۴۹۰۷۲۵

ardazma

۰۹۱۲۳۱۲۸۲۲۱

ardazmalianco@gmail.com

● مقدم شما بازدیدکنندگان را به

سالن: ۳۵

غرفه: ۴۱

گرامی میداریم





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 | info@darianfood.ir

Tell : 041 42485540-42

چهارمین نمایشگاه بین‌المللی

خشکبار. آجیل. میوه‌های خشک

و صنایع وابسته

محل دائمی نمایشگاه‌های بین‌المللی تهران

۱۵ لغایت ۱۸ دیماه ۱۳۹۵



The Forth International Exhibition Of

**4 NUTS
DRIED FRUITS
& Related Industries**

Tehran Permanent International Fairground
4-7 January 2017



ستاد برگزاری نمایشگاه :

تلفن : ۳۶۶۲۹۰۹۶ • ۳۶۶۳۳۹۳۹ (+۹۸۳۱) • ۲۲۲۴۰۰۱۱ (+۹۸۲۱)

فکس : ۳۶۶۲۹۰۹۵ (+۹۸۳۱)

WWW.SAYACO.IR • WWW.IRANNUTEX.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

Premium Quality

نان زندگی است

نارین

Bread is Life

تولید کننده صنعتی انواع نان حجیم و نیمه حجیم و نان نیمه آماده پیتزا

اصفهان، ابتدای جاده شیراز، ناحیه صنعتی صفا (نان نارین)

۰۹۱۳۳۰۸۳۱۰۱-۰۳۱-۳۶۵۴۰۴۵۰

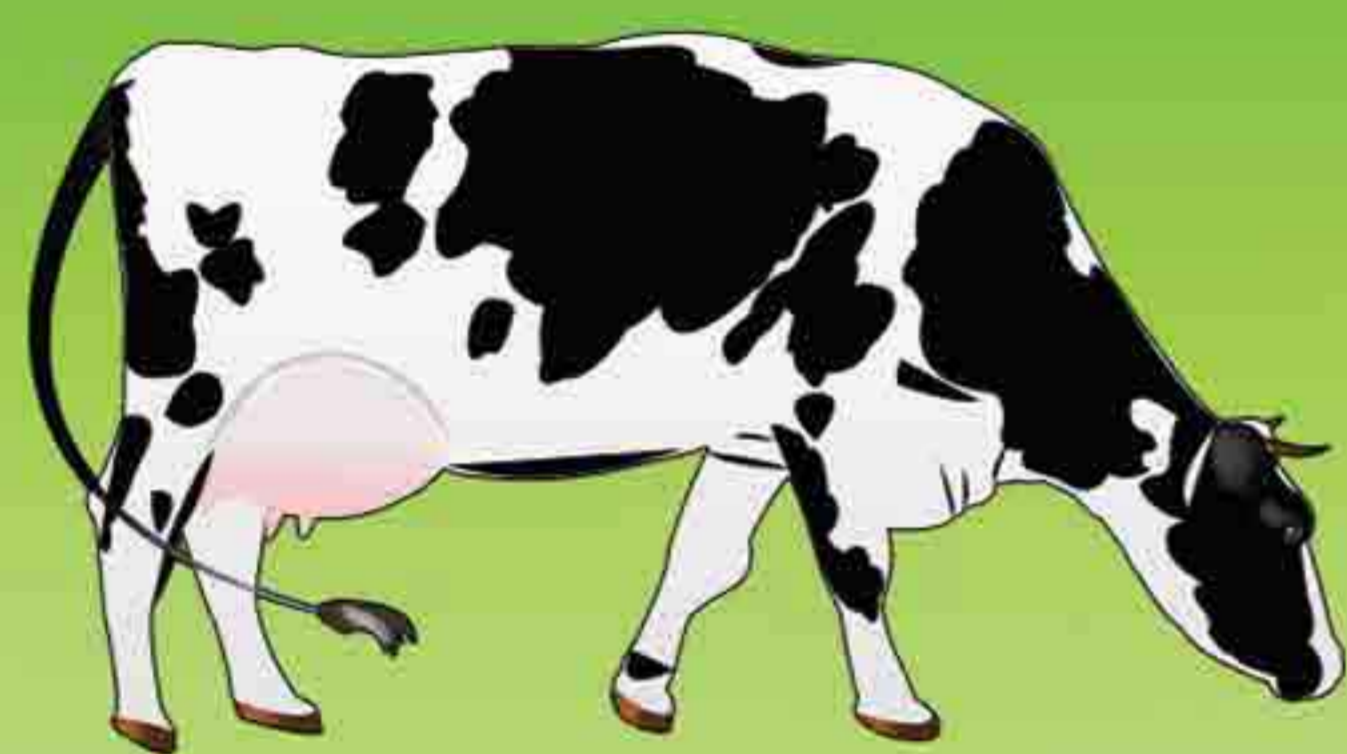


www.breadnarin.com



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



به نام خدا

۲ آغازین سخن
۳ اخبار بانک کشاورزی
۴-۷ رویدادها
۸-۱۱ رهیافتی به جایگاه جهانی تولید محصولات تراریخته، تولید، مصرف و صادرات آن
۱۲-۱۴ تولید با محوریت صادرات، راه برون رفت از رکود اقتصادی
۱۵ نان و شیرینی سولدوش بر قله کیفیت
۱۶-۱۷ برنامه‌ریزی برگزاری موفق دهمین نمایشگاه بین‌المللی صنعت آرد و نان
۱۸-۱۹ تعریف پروبیوتیک‌ها
۲۰-۲۱ پای صحبت‌های مرد سال صنعت غذای ایران
۲۲-۲۳ کاهش ضایعات نان کشور با بهره‌گیری از ماشین‌آلات استاندارد تولید داخل
۲۴ شرکت احیای جاده ابریشم در خدمت اشتغال‌زایی و بالابردن سطح کیفیت مواد غذایی
۲۵-۲۷ فواید و مضرات محصولات ارگانیک
۲۸-۲۹ ویژگی‌های یک نان خوب
۳۰-۳۳ مراحل تولید نان به روش صنعتی
۳۴-۳۵ فواید مصرف سبوس برای بدن
۳۶-۳۷ ۷ باور غلط درباره انواع نان
۳۸-۴۱ خواص و کاربرد فیبرهای غذایی در فرآورده‌های آردی
۴۲-۴۳ با خرید نان‌های سفید به استقبال سرطان و دیابت نروید
۴۴-۴۶ عصاره مالت جو
۴۷-۵۱ خریدن یا نخریدن مواد غذایی ارگانیک
۵۲-۵۷ تاریخچه کشاورزی ارگانیک، شکل‌گیری، گسترش و جهانی شدن
۵۸-۵۹ ۲۰ نکته مفید تغذیه‌ای در فصل زمستان
۶۰-۶۳ جالب و خواندنی

فرم اشتراک در صفحه ۵۹

صاحب امتیاز و مدیرمسئول:

مهندس محمودرضا عیسی‌خانی

سرمدبیر: کاملیا میراسکندری

خبرنگاران: مهندس پریسا حیدری - مهندس بابک کلانی

همکاران بازرگانی:

مهندس پریسا حیدری - مینا نقوی - حمید عرب عامری

مدیر داخلی و امور مشترکین: مهندس شیوا احمدی

طرح روی جلد: شکوه معصومی

چاپ: آیین چاپ تایان تلفن: ۵۵۳۷۲۵۰۵

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: ۸۸۰۱۵۶۹-۸۸۹۲۶۴۰۸ کدپستی: ۱۴۱۵۸۴۴۸۷۴

وب سایت: WWW.Agrifoodmagazine.ir

پست الکترونیک: keshavarzi_ghaza@yahoo.com



نشریه تحلیلی، خبری، آموزشی

شماره ۱۶۵ - ۸۸ صفحه - آذر ماه 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 یا 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.



محمودرضا عیسی‌خانی
کارشناس ارشد کشاورزی

خسارت ۱۰۰۰ میلیاردی سرمازدگی محصول مرکبات شمال کشور

در ابتدای آذرماه امسال، سرمای شدیدی نیمه شمالی کشور را درنوردید و در مناطق شرقی استان مازندران، موجب سرمازدگی حدود ۲۵ درصد محصول مرکبات باغداران استان گردید که مقدار آن بالغ بر ۵۰۰ هزار تن بوده و براساس آخرین برآورد انجام شده از باغ‌های مرکبات، کیوی، بخش دام، گلخانه‌ها و محصولات زراعی همچون کلزا و علوفه و به‌طور شاخص شبدر، تاکنون حدود ۱۰۰۰ میلیارد تومان خسارت به بهره‌برداران مازندرانی وارد شده است. با وجود آنکه برداشت نارنگی به روزهای پایانی خود نزدیک شده بود اما محصول پرتقال و حتی کیوی باغداران مازنی دچار بیشترین خسارت شده‌اند.

هنوز زمان برداشت مرکبات در منطقه غرب مازندران آغاز نشده و در شرق مازندران نیز تنها نارنگی‌ها برداشت شده است، اما دلالت آن با بهانه سرمازدگی مرکبات و عنوان یخ‌زدگی میوه‌ها، قیمت‌ها را کاهش و شرایط بازار را به زیان تولیدکننده تغییر داده‌اند. در این شرایط با افت قیمت پرتقال به کمتر از ۷۰۰ تومان در شمال به‌دلیل عرضه بیشتر از حد به بازار، می‌توان گفت که باغداران چوب حراج به محصول خود زده‌اند. همچنین ذخیره‌سازی پرتقال برای ایام عید در حال حاضر با وقفه روبه‌رو شده است، زیرا نگرانی وجود دارد که پرتقال‌های سرمازده با پرتقال‌های سالم مخلوط شود.

جای تأسف این که تنها شش هزار هکتار از باغ‌های مرکبات استان مازندران تحت پوشش صندوق بیمه محصولات کشاورزی بوده‌اند، در حالی که کل باغ‌های مرکبات این استان ۱۲۰ هزار هکتار سطح دارد. این یعنی پوشش ۵ درصدی بیمه باغات مرکبات استان که بسیار ناچیز بوده و در حد عدم پوشش می‌باشد.

در شرق استان مازندران پایه برخی درختان در زیر سنگینی برف شکسته است و یخ‌زدگی جزئی نیز در میوه‌های تعدادی از درختان بخشی از باغ‌ها دیده می‌شود. با توجه به کاهش قیمت مرکبات، باغداران این منطقه نیاز به کمک دارند و بهتر است این کمک در قالب یارانه پرداخت شود. همچنین بایستی تا دیر نشده، برای جلوگیری از ضرر و زیان کشاورزان، با هماهنگی اتحادیه تعاونی‌های تولید و میادین عرضه میوه و تره‌بار مقدمات عرضه مستقیم پرتقال در میادین میوه و تره‌بار فراهم شود.

کارخانه‌های آبمیوه و تولید کنساتره نیز بایستی با تأمین نقدینگی مورد نیازشان توسط دولت، پرتقال‌های سرمازده را برای تبدیل به محصولات مختلف، خریداری نمایند. البته پرتقال‌های سرمازده اندکی تلخ است که با تبدیل شدن به آبمیوه و سایر محصولات با افزودن مواد خاص، این تلخی، سلیقه مشتریان را بر هم نمی‌زند. لازم است دولت و وزارت جهاد کشاورزی که به زعم اعلام دکتر شاعری، رئیس کمیسیون کشاورزی مجلس در گفتگوی زنده با بخش خبری ساعت ۲۱ شبکه اول سیما در مورخ دهم آذرماه، تاکنون عملکرد قابل قبولی نداشته است هرچه سریع‌تر به این مشکل باغداران شمال کشور ورود پیدا کند و با تعیین قیمت ثابت، آن بخش از محصولاتی که دچار سرمازدگی شده‌اند را خریداری و به کارخانه‌های فرآوری انتقال دهد.

فرهنگ‌پذیری در زیست‌سازمانی

دوره آموزشی بدو خدمت کارکنان جدیدالاستخدام بانک کشاورزی، با حضور دکتر شریفیات، عضو هیأت مدیره ناظر بر حوزه سرمایه‌انسانی و ساختاری این بانک اول آذر در مرکز آموزش بابل‌سر آغاز شد.

به گزارش روابط عمومی بانک کشاورزی در آیین افتتاحیه این مراسم، دکتر مسعود شریفیات در جمع کارکنان جدیدالاستخدام بانک گفت: در جهان معاصر، "منظومه زیستی" انسان‌های "توسعه یافته" از انواع زیست‌ها، شامل زیست‌هنری، زیست فلسفی، زیست علمی، زیست فرهنگی و ... تشکیل شده و هر یک از این زیست‌ها، شرایط خاص شناسایی خود را دارند. وی به شناسایی شرایط "فرهنگ‌پذیری در زیست‌سازمانی" پرداخت و عنوان کرد: چهار نقطه (تولد، شغل، ازدواج و مرگ) کانون استراتژیک، اساسی و دگرگون‌ساز در منظومه حیات هر انسان وجود دارد که دو نقطه از این چهار نقطه شامل تولد و مرگ از حوزه اختیار و نفوذ انسان خارج بوده و بر "مدار تقدیر" انسان شکل گرفته و دو نقطه دیگر شامل انتخاب شغل و چگونگی ازدواج نیز انسان را بر "مدار تدبیر" قرار می‌دهد.

وی افزود: هر یک از "کنشگران سازمانی" از زمانی که وارد "زیست سازمانی" می‌شوند، داشته‌های خود را در قالب دانش، تجربه، مهارت، تخصص، زمان و ... وارد "سیستم سازمانی" خود کرده و در مقابل، سازمان آنان، حقوق، مزایا، امکانات توسعه و پیشرفت و ... را در ازای ورودی‌ها و داده‌های کنشگران سازمانی در اختیار آنان قرار می‌دهد.

دکتر شریفیات تصریح کرد: در طول این مبادله و داد و ستد، کنشگران سازمانی از یک "وضعیت طبیعی" و "انسان طبیعی" به یک "وضعیت سازمانی" و "انسان توسعه یافته سازمانی" تبدیل و متحول می‌شوند و فرآیند این تغییر و تحول به‌طور مستمر در دوران‌ها و زمان‌های گوناگون حیات سازمان به "تولید" و "بازتولید" خود در قالب "فرهنگ سازمانی" می‌پردازد.

وی افزود: این "الگوی مبادله" موجب "تعلق خاطر و وفاداری سازمانی" خواهد شد که منجر به "همسویی و همگرایی منافع فرد و سازمان" شده و راز موفقیت شرکت‌ها و سازمان‌های بزرگ جهانی در تعامل و چگونگی برقراری این مبادله سالم سازمانی خواهد بود که در قالب الگوی بُرد-بُرد ساماندهی می‌شود.

وی تأکید کرد: این فراز و فرود سازمانی منوط به "شناسایی شرایط فرهنگ سازمانی" خواهد بود و چنانچه این "عامل مؤثر

و کارساز" در طول دوران خدمت کنشگران سازمانی در "رفتار و کُنش سازمانی" هر یک از آنان نهادینه شود، این همگرایی و هم‌افزایی به مانند "بال پرواز" هم می‌تواند سازمان را به اهداف خود نزدیک کرده و در غیر آن صورت، همان "بال پرواز"، سازمان را در قالب "واگرایی و خنثی‌سازی" دچار بحران‌های جدی می‌سازد. "فرهنگ سازمانی" به مثابه "بال پرواز" هم می‌تواند فرصت‌ساز و هم می‌تواند فرصت‌سوز و بحران‌ساز شود.

وی در ادامه سخنان خود اظهار داشت: کنشگران توسعه یافته سازمانی "لازمست دغدغه مستمر" سودای سربالا داشتن "توسعه فرهنگی و علمی در دوران خدمت سازمانی خود داشته باشند که این موضوع منوط به آن خواهد بود که دائم با "تکنانه‌های فرهنگی و علمی"، آموخته‌ها و تجارب سازمانی خود را در معرض "بازاندیشی و بازآموزی" پیوسته قرار دهند. در صورت تحقق این فراز و فرود فرهنگی و علمی برای هر یک از کنشگران توسعه یافته سازمانی "ظرفیت الهام یا آرزومندی" ایجاد می‌شود که به "امید سازمانی" منجر خواهد شد. مفهوم "امید سازمانی" یعنی باور به اینکه در آینده چه چیزهایی تحقق‌پذیر و امکان‌پذیر خواهد بود و به تعبیری "امید سازمانی" یعنی "امید مشترک کنشگران سازمانی" نسبت به چشم‌انداز و افق سازمانی که در آن زیست می‌کنند. در این شرایط، "امید سازمانی"، یک آرزو نیست بلکه یک "ظرفیت فرهنگی" است یعنی کنشگران توسعه یافته سازمانی در شبکه‌ای از ارتباطات و فضای سالم و پُرمتحرک سازمانی قرار بگیرند که بتوانند با یکدیگر گفت و گو و مشارکت کرده و "شرایط شناسایی" وضعیت‌های گوناگون سازمانی خود را تبیین و تجزیه و تحلیل کنند. در واقع "امید سازمانی" زمانی شکل می‌گیرد که "شرایط سازمانی" وضعیت‌های گوناگون سازمانی امکان‌پذیر شود یعنی وضعیتی که سازمان به گروه‌های مختلف حرفه‌ای فرصت دهد و آنها نیز فرصت یابند درباره هويت، خواسته‌ها و موقعیت‌های سازمانی‌شان امکان دیده شدن پیدا کنند.

وی در پایان عنوان کرد که، در دنیای پول و بانک معاصر، "راز سرمایه" در سازمان‌ها، شرکت‌ها و بنگاه‌های اقتصادی و مالی در "پول" نهفته نیست بلکه شامل کنشگران سازمانی هم می‌شود که "ظرفیت شناسایی" و "ظرفیت الهام و آرزومندی" برای خود و سازمانشان فراهم می‌کنند که در نتیجه به "ظرفیت‌سازی فرهنگی" و "امید سازمانی" منجر خواهد شد و براین اصل فرهنگی استوار خواهد بود که تا "تراز خرد کنشگران در سازمان‌های مالی تغییر نکند"، "تراز مالی سازمان آنان نیز تغییر نخواهد کرد."



برگزاری دهمین نمایشگاه صنعت آرد و نان تهران

دهمین نمایشگاه بین‌المللی صنعت آرد و نان (Ibex ۲۰۱۶) با حضور ۱۷۴ شرکت معتبر داخلی و خارجی از مورخ ۱۶ آذرماه سال جاری در محل دائمی نمایشگاه‌های بین‌المللی تهران آغاز به کار می‌کند.

به گزارش روابط عمومی سازمان توسعه تجارت، شرکت‌های مشارکت‌کننده در این نمایشگاه مشتمل بر ۱۱۵ شرکت داخلی و ۵۹ شرکت خارجی از کشورهای ایتالیا، آلمان، فرانسه، ترکیه، بلژیک، اتریش، اسپانیا، سوئیس، هلند، روسیه، جمهوری چک، کره جنوبی، لبنان و لهستان هستند. تولیدکنندگان نان صنعتی، سازندگان ماشین‌آلات تولید نان، تولیدکنندگان نان شیرینی و کیک، تولیدکنندگان و عرضه‌کنندگان تجهیزات کافه قنادی، تولیدکنندگان آرد و... از جمله گروه‌های کالایی دهمین نمایشگاه آرد و نان هستند.

این نمایشگاه در فضایی بیش از شش هزار متر مربع تا ۱۹ آذر سال جاری در محل دائمی نمایشگاه‌های بین‌المللی تهران دایر خواهد بود.

فرهنگ‌سازی و اصلاح الگوی تولید و مصرف آرد و نان، افزایش سطح فعالیت‌های تجاری و سرمایه‌گذاری در صنعت آرد و نان، حمایت از احداث و توسعه واحدهای تولید نان صنعتی در کشور، ساماندهی زنجیره تولید و تأمین مواد اولیه تولید نان از طریق بخش خصوصی، رویکرد حمایت از تولیدگران داخلی از مزرعه تا سفره با لحاظ داشتن ظرفیت‌ها و توانمندی‌های شرکت‌های داخلی از جمله اهداف این نمایشگاه است.

در حاشیه این نمایشگاه همایشی با عنوان ”راهکارهای ارتقای کیفی نان“ و همچنین ”کارگاه آموزشی پخت نان“ برگزار خواهد شد.

اجرای شدن پایش ضربتی صنایع آلاینده در تهران

ناصر مهرداد، مدیرکل حفاظت محیط زیست استان تهران خبر از پایش ضربتی صنایع آلاینده در تهران داد و گفت: این اقدام در ادامه تلاش‌های صورت گرفته برای ارتقاء کیفیت هوا در کلانشهر تهران انجام می‌شود. پایش ضربتی صنایع آلاینده در استان تهران از روز شنبه ۶ آذرماه آغاز شده و تا پایان فصل زمستان ادامه دارد. این پایش‌ها به صورت مستمر و شبانه‌روزی و با همکاری‌های نیروهای ستادی و استانی سازمان حفاظت محیط زیست در بخش‌های حقوقی و پایش آلاینده‌های آب و

هوا انجام می‌شود.

مهرداد افزود: برای اجرای طرح تهران را به ۱۰ منطقه تقسیم و با تدوین شاخص‌های مختلف، آلاینده‌های واحدی صنعتی و تولیدی در آب و هوا را پایش و اندازه‌گیری می‌کنیم. این اقدام در ادامه تلاش‌های صورت گرفته برای ارتقاء کیفیت هوا در کلانشهر تهران صورت می‌گیرد و واحدهای آلاینده براساس رصدهای صورت گرفته طی ماه‌های گذشته در اولویت بازرسی قرار دارند.

وی در ادامه با اشاره به برنامه اداره کل حفاظت محیط زیست استان تهران برای شناسنامه‌دار کردن واحدهای صنعتی، اظهار کرد: همزمان با اجرای پایش ضربتی صنایع آلاینده در واقع سرشماری و تکمیل اطلاعات صنایع اعم از برخورداری از سیستم‌های پایش آنلاین، تصفیه آب و فاضلاب و غیره نیز انجام می‌شود.

تولید پایین‌تر کشمش ایران در واحد سطح از کشورهای رقیب

بازار جهانی امسال شاهد افزایش تولید کشمش آمریکا، ترکیه و ایران است، به همین دلیل قیمت‌ها روند کاهشی پیدا کرده و به نظر نمی‌رسد تصمیمات داخلی همچون کاهش یارانه کشمش از ۷۰۰ به ۲۰۰ تومان در بازار آن تأثیر چندانی داشته باشد.

مهندس محمدعلی طهماسبی، معاون باغبانی وزیر جهاد کشاورزی با بیان اینکه در سال گذشته وضعیت صادرات کشمش بهتر از سال جاری بود، گفت: سال گذشته محصول کشمش کشور ترکیه به طور گسترده گرفتار آفت شد و این امر باعث بی‌رغبتی کشورهای اروپایی به خرید کشمش تولیدی این کشور گردید. این اتفاق فرصتی را در اختیار تجار ایرانی قرار داد تا کشمش ایران را در بازارهای اروپایی به فروش برسانند، اما در سال جاری علاوه بر افزایش میزان تولید، مرغوبیت کشمش ترکیه نیز بهبود یافته و دوباره این فرصت از ایران گرفته شده است.

وی در واکنش به این گفته که با توجه به شرایط حاکم بر بازار جهانی کشمش، این صنعت نیاز به حمایت بیشتر دارد در صورتی که کاهش یارانه پرداختی خلاف این امر را نشان می‌دهد، بیان کرد: تعیین میزان یارانه محصولات کشاورزی، تصویب آن و تأمین اعتبارات موردنیاز در خارج از وزارت جهاد کشاورزی صورت می‌گیرد. این تصمیمات معمولاً براساس اعتبارات موجود گرفته می‌شود و تا حد زیادی وزرات جهاد کشاورزی در آن نقشی ندارد. تصمیم کاهش یارانه کشمش نیز



افراد دو راه دارد. یک راه این است که با آنها کنار بیاییم و راه دیگر برخورد با آنها است. یا باید با سلطان‌ها کنار آمد و به آنها قبولاند که با قرارگیری در چارچوب درست، منافع آنها در جهت منافع کشور باشد و بحران درست نکنند و اگر نمی‌توانیم با آنها کنار بیاییم، باید آنها را از سر راه برداشت.

وی در پاسخ به این پرسش که چرا به رغم تأکید فراوان بخش دولتی و خصوصی به ضرورت افزایش ظرفیت‌های صادراتی کشور، هنوز شاهد افزایش صادرات و حل مشکلات اقتصادی کشور از این رهگذر نیستیم و اساساً مهم مانع پیش روی چرخه صادراتی کشور را چه مواردی می‌دانید، توضیح داد: یک دسته از دلایل به خارج از کشور و بازارهای هدف مربوط می‌شود و دسته‌ای به شرایط داخلی ما مربوط می‌شود. در رابطه با بازارهای هدف محصولات ما باید به گونه‌ای باشد که در جنگ کالایی موفق باشد و بر رقبای خود پیروز شود. در بازارهای جهانی تقاضایی نیست که در مقابل آن عرضه‌کننده نباشد، از رب گوجه‌فرنگی گرفته تا ایجاد نیروگاه و پالایشگاه به اندازه کافی با عرضه‌کنندگان متعدد با خصوصیات و خدمات پس از فروش گوناگون فراهم است.

رب گوجه‌فرنگی در این زمینه مثال خوبی است. پایین آوردن یک رب گوجه‌فرنگی از قفسه‌ای در یک فروشگاه دویی از جایگزین کردن آن با یک رب گوجه‌فرنگی ایرانی به مراتب سخت‌تر است. قرار گرفتن این رب گوجه‌فرنگی در قفسه فروشگاه مزبور برآیندی پیچیده اعم از کیفیت کالا، قیمت، منافع فروشنده و مطلوبیت مصرف‌کننده را طی کرده است؛ بنابراین برای پایین آوردن آن بایستی همه این زنجیره شکسته شده و باور پشت آن را تغییر دهد. در حوزه صنعت برق نیز اینگونه نیست که در بازارهای هدف عرضه‌کنندگانی غیر از ما وجود نداشته باشند. این دقیقاً مانند یک جنگ است که باید در آن با ابزار لازم موفق شد. این امر در حوزه‌های سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و... مصداق دارد.

محصولات ما در برخی جاها از نظر کیفیت، قیمت تمام شده، خدمات پس از فروش، ثبات تأمین نیازها و... قابل رقابت با محصولات خارجی نیستند و در تأمین کالاهای صنعتی کار سختی داریم. بنابراین با مشکلات عدیده داخلی مواجه هستیم. ضمن اینکه بازارهای هدف نیز صاحب دارند و ما نیاموخته‌ایم با آنها شریک شویم. ما گمان می‌کنیم باید صاحبان بازار را از آن

در شورای اقتصاد گرفته شده است.

مهندس طهماسبی با اشاره به کیفیت بالای کشمش ایرانی، اظهار داشت: مهمترین دلیل عدم موفقیت کشمش ایران در بازار جهانی، قیمت تمام شده آن است. در حال حاضر ترکیه هر تن از این محصول را به قیمت یک هزار و ۳۰۰ دلار در بازار جهانی عرضه می‌کند و این در حالی است که قیمت تمام شده هر تن کشمش صادراتی در ایران یک هزار و ۴۰۰ دلار است.

معاون وزیر جهاد کشاورزی در پایان با بیان اینکه میزان تولید در کشور ما در واحد سطح از کشورهای رقیب بسیار پایین‌تر است، اضافه کرد: بخش زیادی از دلیل قابل رقابت نبودن محصول کشمش ایران، مربوط به شکل نامناسب مدیریت و تولید کشمش از باغ‌های انگور تا کارخانه‌های فرآوری است.

همه جور سلطان داریم؛ سلطان شکر، سلطان برنج، سلطان

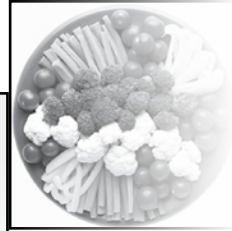
ذرت و...

یحیی آل اسحاق حالا آنقدر دانش، تجربه، آینده‌نگری و نیروی کارشناسی دارد که بدون تأمل سخن نگوید و خوب می‌داند که سخنانش بازتاب دارد. او که از ۳۷ سال پیش در بخش‌های مختلف بازرگانی دولتی، خصوصی و حتی نهادهای عمومی فعالیت داشته و دارد از جمله افرادی است که دیدگاه‌هایش درباره تجارت خارجی بر پایه مشاهدات عینی و تحلیل‌های دقیق است.

این رییس سابق اتاق بازرگانی تهران معتقد است، در ایران و در ارتباط با تجارت خارجی به ویژه واردات که سالانه ۷-۸ میلیارد دلار است دارای سلطان هستیم، مثلاً سلطان شکر، سلطان برنج، سلطان ذرت و... این افراد در نظام واردات دارای اقتدار هستند و با اقتدار خود به صورت انحصاری یا شبه انحصاری عمل می‌کنند.

این کارشناس ارشد اقتصاد و تجارت ایران که در پاسخ به پرسشی درباره مشکلات بانکی ایران و آثار آن بر توسعه صادرات سخن می‌گفت، تأکید کرد: این سلطان‌ها ذی‌نفعان بازدارنده در اصلاح ساختار بانکی هستند و چون شرایط موجود برای این عده کمال مطلوب است، اجازه تغییر و تحول در نظام بانکی نمی‌دهند زیرا منافع آنها تداوم فضای رانتی و عدم شفافیت است.

آل اسحاق افزود: اگر ورق برگردد و شرایط بانکی نظم و سامان پیدا کند این سودبرندگان ناکام می‌مانند. برخورد با این



بیرون کرد. روش دیگر هم جوینت شدن به گونه‌ای است که در تولید یک محصول شریک شویم و کار مشترک انجام دهیم و ما این کار را نیز نیاموخته‌ایم.

ما در حوزه مارکتینگ دچار ضعف هستیم؛ نه سازمان‌های بازاریابی قوی داریم و نه خودمان در بخش خصوصی از بازاریابان قوی و متخصص برخوردار هستیم. ضمناً توجه نداریم که تا سازمان بازاریابی قوی نداشته باشیم، کاری از پیش نمی‌بریم. واقعیت این است که شناخت تخصصی بازارها به گونه‌ای است که نمی‌توانیم در هر واحد صنعتی واحد بازاریابی مستقلی تعبیه کنیم تا همه اجزای بازار هدف را بشناسد. یک شخص یا یک واحد نمی‌تواند تنها از عهده همه فاکتورهای مؤثر در بازار صادرات برآید. این کار هزینه مطالعاتی بالایی دارد و بسیار مشکل است. در برخی کشورها هزینه بالایی پرداخت می‌کنند تا فرضاً به اطلاعات یک بازار خارجی اعم از اینکه چه کالایی در آن پرمصرف است و کدام بازیگران در آن مؤثر هستند، دست یابند. بدون کار مطالعاتی بعید است در مناقصات شرکت کرده و به راحتی برنده شویم.

واگذاری تقسیم گندم دوروم به انجمن تولیدکنندگان و صادرکنندگان ماکارونی ایران

با مجوز معاون اجرایی رئیس جمهوری، گندم دوروم توسط انجمن تولیدکنندگان و صادرکنندگان ماکارونی ایران تقسیم می‌شود.

شرکت مادر تخصصی بازرگانی دولتی ایران با استناد به مجوز معاون اجرایی رئیس جمهوری اعلام کرد: طی بررسی‌های کارشناسی دفتر امور اقتصادی و سیاست‌های تجاری وزارت صنعت، معدن و تجارت، از این پس گندم دوروم مورد نیاز جهت مصارف کارخانه‌های ماکارونی، از طریق انجمن تولیدکنندگان و صادرکنندگان ماکارونی ایران تقسیم می‌شود.

رئیس انجمن تولیدکنندگان و صادرکنندگان ماکارونی ایران نیز در این باره ضمن تأکید بر لزوم استفاده از آرد سمولینا جهت حفظ و ارتقاء کیفیت ماکارونی در ایران گفت: این تصمیم از سوی شرکت مادر تخصصی بازرگانی دولتی گامی مثبت در جهت تولید آرد سمولینا و بهره بردن از آن در تولید ماکارونی است. انجمن تولیدکنندگان و صادرکنندگان ماکارونی ایران، به‌عنوان انجمنی صادرات محور و متکی بر یافته‌های علمی جهت ارتقاء ماکارونی ایرانی انجمنی مورد اعتماد جهت تقسیم گندم دوروم

برای مصارف کارخانه‌های این صنعت است.

طرح حذف فاصله‌های صنفی، یعنی افت کیفیت نان

محمدرضا خواجه، یکی از کارشناسان وزارت بهداشت و نایب رییس انجمن علوم و فنون غلات اصفهان در حاشیه برگزاری جشنواره نان در دانشگاه الزهرا گفت: حذف فاصله صنفی که منجر به صدور بی‌رویه پروانه‌های تأسیس واحدهای نانویی می‌شود، افت کیفیت نان را به همراه خواهد داشت.

وی در توضیح این مطلب افزود: وقتی تعداد نانویی‌ها در یک محل از حد استاندارد گذشت، رقابت برای سفیدپزی افزایش یافته و آرد کمتری نصیب واحدها می‌شود. بنابراین طرح نامبرده، نه تنها رقابت سالم را از بین می‌برد، بلکه به سلامت جامعه لطمه می‌زند.

به گفته خواجه، هر نانویی حداقل به سه کارگر احتیاج دارد. وقتی نانوا نتواند مخارج و هزینه‌های موجود را به واسطه فروش نان تأمین کند و حقوق کارگران خود را بپردازد، به ناچار مجبور است از کیفیت محصول خود کاسته و این کمبود را در جای دیگری جبران کند. به همین دلیل حفظ فاصله صنفی، عاملی برای جلوگیری از تقلب و تخلف محسوب می‌شود.

متأسفانه دولت نمی‌تواند در تمام طول سال، آرد باکیفیت در میان واحدها توزیع کند. بنابراین نانوا مجبور است در مواقعی که کیفیت آرد، چنگی به دل نمی‌زند، مقدار افزودنی نمک را افزایش داده و مثلاً میزان آن از یک کیلو در ۱۰۰ کیلو آرد، به ۵/۱ کیلو می‌رسد. همین اتفاق، عاملی می‌شود تا نانوا با پرداخت جریمه‌های سنگین مواجه شود. حتی در یک استان دیده شده که ۴۵ واحد از ۵۰ واحد، مشمول جریمه شده‌اند.

به گفته خواجه، یکی دیگر از مسائلی که نانویان با آن درگیر هستند، جرائمی است که به جرم افزودن جوش شیرین به خمیر، می‌پردازند؛ در حالی که به واقع این اتفاق نیفتاده و بالا رفتن PH به دلیل تازه‌پزی خمیر است که آن هم به خاطر آرد بی‌کیفیتی است که نصیب نانویان می‌شود. این به نوعی ظلم به واحدهای صنفی است. این کارشناس که به‌عنوان نایب رییس انجمن علوم و فنون غلات اصفهان نیز فعالیت می‌کند، اظهار کرد: ۳ سال است که در عرصه فروش نان، نرخ جدیدی از طرف دولت اعلام نشده. در حالی که تمام هزینه‌ها افزایش یافته و روز به روز درصد سود نانویان کمتر می‌شود. با سرکوب نرخ نمی‌توان مشکلات را کاهش داد، بلکه این عاملی می‌شود برای



مبادله‌ای تأثیر منفی بر قیمت کره و احتمالاً کاهش میزان آن در بازار خواهد داشت. این در حالی است که سهم زیادی از کره حیوانی، از خارج وارد شده و تنها کار بسته‌بندی آن در داخل انجام می‌گیرد.

البته پیش از این اتفاق، در میانه‌های فروردین امسال خبر افزایش تعرفه واردات کره از ۱۰ به ۲۰ درصد رسانه‌ای شد که به گفته کارشناسان، مسئولان با هدف افزایش قیمت شیرخام در کشور به چنین اقدامی دست زدند که تصمیمی اشتباه و غیرکارشناسی بود.

حال با توجه به تمام این اتفاق‌ها، آزاد شدن صادرات این محصول، صنعت را در هاله‌ای از ابهام فرو برد؛ زیرا تقریباً هیچ زمانی کشور در صادرات کره حیوانی موفق نبوده و وابستگی را به یدک می‌کشیده است. آن هم محصولی که نیاز به ۸۲ درصد چربی دارد؛ بنابراین با توجه به متوسط سه درصد چربی شیر تولید شده در کشور و با احتساب تولید حدود هفت میلیون تن شیرخام، تقریباً سالانه ۲۱۰ هزار تن چربی در کشور تولید می‌شود. از طرفی، کارخانه‌های لبنی به تولید خامه تمایل بیشتری دارند، زیرا این محصول، بین ۲۵ تا ۳۰ درصد چربی نیاز دارد و دارای ارزش افزوده بالایی است؛ بنابراین با توجه به سیاستی که کارخانه‌ها در پیش گرفته‌اند و همچنین چربی که باید در دیگر محصولات لبنی مانند ماست، پنیر یا لبنیات پرچرب مصرف شود، در عمل چربی قابل توجهی برای تولید کره باقی نخواهد ماند. به همین دلیل همیشه کشور به واردات کره نیازمند بوده؛ به‌ویژه در سال‌های اخیر که به‌طور متوسط بین ۴۰ تا ۵۰ هزار تن از این محصول وارد شده است.

حال شنیده‌ها حاکی است که یکی از برندهای بزرگ و معروف این صنعت، از انجمن صنایع لبنی درخواست صدور مجوز صادرات کره را داشته که با پیگیری‌های بخش خصوصی، تقاضای موردنظر به سرانجام رسیده است.

اما باید دید با توجه به شرایطی که برای کره در کشور وجود دارد و گران شدن واردات مواد اولیه به‌دلیل تعرفه‌های موجود و همچنین ناتوانی برای رقابت قیمتی در بازار بین‌المللی، این برند سرشناس چگونه و از چه طریقی می‌تواند صادرات کره داشته باشد؟ به گمان صاحب‌نظران، این پرسش به ذهن خطور می‌کند که سبیل چه کسی یا کسانی در این میان چرب می‌شود؟

تهدید سلامتی جامعه و افت کیفیت نان. به‌عبارتی نمی‌توان برای رفاه حال مشتری از سود مشروع نانوا کم کرد؛ چون در نهایت چنین موردی به ضرر سلامت جامعه است.

وی با اشاره به برگزاری جشنواره نان در دانشگاه الزهراء، گفت: «من نان سالم می‌پزم» شعاری است که برای این منظور انتخاب شده و در صدد است تا الگوی مناسب تغذیه‌ای را در جامعه ترسیم و ترویج کند که احیای نان سالم جزو اصلی‌ترین خروجی آن به شمار رود.

وی با بیان اینکه طی چهار سال پیایی، چنین جشواره‌ای در دانشگاه الزهراء برگزار می‌شود، افزود: قصد ما این است به جامعه نشان دهیم که می‌شود نان بدون جوش شیرین و همراه با سیوس پخت که اتفاقاً رنگ تیره نیز نداشته باشد. بنابراین می‌توان همه کارهای منفی را به‌گونه‌ای حذف کرد که طعم و رنگ اصلی نان حفظ شده و مشتری، برای خرید آن ترغیب شود. از آنجا که تقریباً تمام دانشجویان این دانشگاه را بانوان تشکیل می‌دهند، بنابراین می‌توان از این پتانسیل در راستای اشاعه فرهنگ درست پخت و مصرف نان در جامعه استفاده و آن را در خانوارهای ایرانی به درستی ترویج کرد.

لازم به ذکر است که این جشنواره در محل دانشگاه الزهراء، با حضور شرکت‌های پخت نان از استان‌های مختلفی مانند کرمان، اصفهان، تبریز، خراسان رضوی و زنجان، برگزار شد و بازدیدکنندگان با نان‌های سالمی آشنا شدند که کمتر در سفره‌های ایرانی حضوری پررنگ دارد. همچنین در طول این جشنواره، کارشناسی از اتریش، درباره افزودنی‌های مجاز نان برای حصار سخنرانی کرد.

واردات کره سبیل چه کسانی را چرب می‌کند؟

در حالی که تأمین حدود ۹۰ درصد نیاز به کره حیوانی کشور از طریق واردات انجام می‌شود در اقدامی عجیب، صادرات فله‌ای کره با وزن بالای ۵۰۰ گرم آزاد شد و این امر تعجب دست‌اندرکاران صنایع لبنی را برانگیخت. این ممنوعیت که با صدور اطلاعیه‌ای برداشته شد، اما و اگرهای فراوانی را به‌همراه داشته و گمان می‌رود منافع عده‌ای خاص در این راستا را فراهم کند.

درست اواخر اردیبهشت‌ماه بود که ارز واردات کره از مبادله‌ای به ارز متقاضی تبدیل شد و دولت حمایت خود را از واردات این محصول برداشت. البته انجمن صنایع لبنی با توجه به وابستگی برای واردات این محصول، معتقد بود که حذف ارز



NDJ.CO

شرکت نهاده های دامی جاهد



رهیافتی به جایگاه جهانی تولید محصولات تراریخته،

تولید، مصرف و صادرات آن

محصولات تراریخته در کشورهای سرآمد (head country)، که این محصول را تولید، مصرف و صادر می کنند، را بشناسیم. این بحث به گفتگویی جدی با سوالات بی وقفه میان مدیران مسئول مجلات تخصصی و دکتر ورناصری تبدیل شد و بیش از دو ساعت و نیم ادامه یافت. دکتر ورناصری مجدداً تأکید کرد: در این فرصت کوتاه و گفتگوی دوستانه قصدم این نیست که به مزایا و مضار تراریخته بپردازم یا بگویم موافقان درست می گویند یا مخالفان، بلکه اصرار دارم به آمار و ارقامی قابل اتکا و متقن از محصولاتی چون ذرت، سویا، پنبه، کلزا یا کانولا که در کشورهای مختلف کاشت، داشت، برداشت، مصرف و صادر می شوند، اشاره کنم.

دکتر ورناصری در عین حال به صورت تلویحی از مجلات تخصصی بخش کشاورزی که کمتر به این موضوع در ابعاد تولید جهانی پرداخته اند انتقاد کرد و یادآور شد: چونکه باور دارم مجلات تخصصی منشاء اثر هستند، تولید فکر می کنند و موجب تحرک در سطوح مختلف وزارتخانه و در میان کارشناسان و متخصصان می شوند و با تمرکز بر موضوعات، آنها را در تیررس بحث، توجه و پرداختن توسط دست اندرکاران قرار می دهند، لذا برعکس اخبار، معتقدم که «مفاهیم» در کشاورزی، ماندگاری بیشتر و تأثیر قابل توجه تری در بسترسازی فرهنگی برای توسعه پایدار دارند. مثلاً اینکه یک کشتی ذرت تراریخته وارد شد یا نشد، مرغ و تخم مرغ گران شد یا نشد و ... اخباری زودگذر هستند، آنچه که در عرصه سیاست گذاری، برنامه های کلان و ایده ها و پدیده های نو، توسط مجلات تخصصی جدی به بحث گذاشته می شوند، تکانهایی

دکتر حمید ورناصری، متخصص برجسته ژنتیک دام و طیور در یک صبحانه کاری و در جمع تعدادی از مدیران مسئول نشریات تخصصی، با اشاره به مناقشات موجود در رابطه با «محصولات تراریخته ترنس ژنیک» (transgenic)، و در پاسخ یکی از حاضران در این نشست، صمیمانه و بدون تکلیف گفت: گرچه موضوع عرصه تخصصی اینجانب ژنتیک دام و طیور است و تمایلی به ورود به بحث گیاهان ندارم، اما چون موضوع مطرحی است و بیشتر جنبه تقابل جویی سیاسی به خود گرفته است، بدون اینکه قصدم تایید یا رد آن باشد، به واقعیت های عیناً موجود در زمینه تولید این محصولات در پهنه جهانی اشاره می کنم و آمار و ارقام آن نیز برای سیاست گذاری و همچنین کسانی که در محتوا و مضمون اقتصاد مقاومتی و به ویژه امنیت غذایی کشورمان مذاقه می کنند، حائز اهمیت است.

آنچه می گویم حاصل یک تحقیق شخصی است که در اوقات فراغت و حسب مشابَهت و قرابت موضوع اصلاح نژاد که تخصص اینجانب است با موضوع ترانس ژنیک در عرصه گیاهان صورت گرفته و این مطالعه و تحقیق شامل بیش از ۶۰۰ صفحه آمار و ارقام از تمامی کشورهای دنیا است که هر کدام به نوعی درگیر تولید، مصرف و یا صادرات محصولات تراریخته می باشند.

دکتر ورناصری در این نشست هم اندیشی یادآور شد: بر آن بودم که تفاوت ماهوی میان اصلاح نژاد در دام با ترنس ژنیک (transgenic) را، دقیقاً در عرصه استفاده از ژن های غیر هم خانواده به ویژه ذرت و دانه سویا دریابم و در عین حال، صحنه جهانی در رابطه با تاریخ شروع فعالیت های تجاری و تولید انبوه

هستند که بعضی مباحث اصلی توسعه کشاورزی و تحولات مربوط به آن را تثبیت و تاریخی می‌کنند.

ایشان یادآور شد: انعکاس اخبار ضروری است ولی چونکه جامعه ما از نظر جناحی و سیاسی قطب‌بندی شده است ممکن است در مورد هر خبری یک پیش‌داوری ذهنی وجود داشته باشد که در پذیرش یا عدم پذیرش خبر تأثیر دارد، بنابراین خبررسانی در چارچوب اطلاع‌رسانی تأثیر کمتری نسبت به بحث‌های استدلالی، تشریحی و اقناعی در عرصه فرهنگ‌سازی و مسیردهی به کشاورزی کشور دارد. وی یادآور شد: بحث‌های تحلیلی، استدلالی توأم با انتقاد مشفقانه، موجب اصلاح امور، ایجاد تحرک در میان مدیران و حتی سیاست‌گذاران خواهد شد.

از آنجا که مجدداً از دکتر ورناصری، جدای از مسئولیتی که دارد، تقاضا شد که مختصری از نتایج تحقیقات انجام شده خود را در اختیار مدیران مسئول نشریات تخصصی بگذارد، ایشان وارد بحث شد و بخشی از پاوربوینت‌های مرتبط به مطالعه خود در مورد محصولات ترانس ژنیک را با توضیحاتی ارائه دادند.

افزایش جمعیت جهانی، محدودیت منابع پایه تولید و

امنیت غذایی

دکتر ورناصری گفت: اینکه جمعیت جهانی در حال افزایش است اصلی پذیرفته شده است و هم‌روند با این پدیده، محدودیت منابع قابل دسترس برای تولید مواد اولیه غذایی و ذخایر آب در حال کاهش، افزایش درجه حرارت زمین، گسترش اقلیم‌های خشک، افزایش مصرف غذا به لحاظ تنوع و کیفیت و کمیت آن حتی نسبت به جمعیت کنونی جهان و گرایش به رفاه بیشتر در میان کلیه اهالی جهان، چالش‌های قابل تأملی هستند که نمی‌توان از کنار آنها گذشت و نادیده‌شان گرفت. دکتر ورناصری خاطر نشان ساخت: جامعه‌شناسان و دانشمندان مردم‌شناس، غالباً به افزایش جمعیت کره خاکی به ۹ میلیارد نفر در سال ۲۰۵۰ اشاره می‌کنند، این یک پدیده اجتناب‌ناپذیر است که نظریه‌پردازان راهبردی کشور ما نیز به آن توجه دارند. جمعیت کنونی کشور ما به ۸۵ میلیون نفر نزدیک می‌شود، برای تأمین غذای این ۸۵ میلیون نفر چه باید بکنیم؟ آیا امکان افزایش زمین‌های کشاورزی ما وجود دارد؟ آیا تأمین آب کشاورزی برای سطوح بیشتری از زمین‌های موجود کشاورزی امکان‌پذیر است؟ در پاسخ به این موضوعات راهبردی متوجه خواهیم شد که توسعه افقی جوابگو نیست، باید به افزایش بهره‌وری دست یابیم و وارد حوزه ژنتیک، اصلاح نژاد و اصلاح نباتات شویم، به عبارتی، «بهره‌وری بیشتر در حوزه ژنتیک» اجتناب‌ناپذیر است.

دکتر ورناصری گفت: اصلاح نژاد تفاوت اساسی با ترانس ژنتیک دارد. کار اصلاح نژاد براساس انتخاب است و در واقع سلکسیون اتفاق می‌افتد. «راز بقا» هم براساس انتخاب بوده است، ما چاره‌ای جز این نداریم.

وی یادآور شد: امنیت غذایی در جغرافیاهای ملی و در حوزه اقتدار کشورها در آینده، حادثه و از اهمیت بیشتری برخوردار خواهد شد. تردید نکنید اگر مناقشه یا تضادی منجر به مقابله در عرصه جهانی شود، حتماً بحث تأمین غذا یکی از شاخص‌های تعیین‌کننده آن خواهد بود.

بنابر آنچه که گفته شد و اهمیت موضوع امنیت غذایی، همان‌طوری که جهان تاکنون عمل کرده است و تولید ۱۰ لیتر شیر گاو را با اصلاح نژاد به ۴۵ لیتر رسانده است، ما نیز به باید به این سمت برویم.

افراط و تفریط در ترانس ژنیک (transgenic)

دکتر ورناصری گفت: با این توصیف در مورد ترانس ژنیک نباید با افراط و تفریط برخورد کنیم؛ نه بگوییم هیچ مزایایی ندارد و هم‌هش ضرر و زیان به حال جامعه است و نه اینکه تام و تمام بگوییم هیچ مشکلی ندارد. این پدیده تکنولوژیکی همانند تمامی علوم در فرایند زمان دچار تغییر و تحول خواهد شد و چه بسا ۱۰ سال دیگر پذیرش گسترده و عمومی‌تری در میان صاحب‌نظران پیدا کند و یا اشکالاتی در آن یافت شود که الان برای دانشمندان مکشوف نیست. ما در چارچوب مصالح و منافع ملی کشورمان باید مزایا و مضار آن را بدون تعصب و پیش‌داوری سیاسی یا غیر آن بررسی کنیم و با کشف نقاط خطر و ریسک، از آن بهره‌برداری کنیم، نباید فضایی در میان افکار عمومی ایجاد شود که حتی کسی که معنی دقیق این تکنولوژی را نمی‌داند در موردش اظهار نظر کند یا به تحلیل مزایا و مضار آن بپردازد. باید فرهنگ شناخت از این پدیده جهانی در عرصه گیاهی را گسترش دهیم، نه دامن زدن به اختلاف میان مخالفان و موافقان آن را. به‌همین دلیل است که می‌گوییم مجالات تخصصی که تأثیر معینی بر افکار عمومی بخش دارند، به‌صورت علمی و بدون جهت‌گیری خاص وارد بحث شوند.

تفاوت ژنتیک و اصلاح نژاد با ترانس ژنیک (transgenic)

دکتر ورناصری که خود در عرصه ژنتیک تخصص دارد، مهره‌های تسبیحی با رنگ‌های مختلف را نشان داد و گفت: در ترانس ژنیک (transgenic)، فرض کنید این دو مهره سیاه و قرمز به مثابه دو ژن را قطع و سپس وارد ژنوم گیاه کنید، به‌عبارتی

آمار و ارقام تولید محصولات تراریخته چه می‌گویند؟

دکتر ورناصری گفت: حال گذشته از بحث موافقان و مخالفان تراریخته، واقعیت تولید جهانی محصولات چوبی چون سویا، ذرت، کلزا و پنبه چیز دیگری است که باید به آن توجه کرد. وی یادآور شد: ۸۳ درصد از سطح زیر کشت تولید دانه سویا در جهان از بذر تراریخته سویا است که معنی آن این است که حدود ۹۰ درصد تولید دانه سویا در دنیا، ۷۵ درصد سطح زیر کشت پنبه، ۲۹ درصد سطح زیر کشت ذرت و ۲۴ درصد سطح زیر کشت دانه روغنی کلزا یا کانولا در جهان، تراریخته یا همان ترانس ژنیک است. گفتنی است که کشورهای اصلی تولیدکننده و دارای این ۲۹ درصد سطح زیر کشت ذرت تراریخته، صادرکننده هم هستند.

آمار تولید ۲۸ کشور سرآمد (head country) تولیدکننده محصولات تراریخته

دکتر ورناصری در ادامه بحث خود و به استناد آمار مورد قبول جامعه کشاورزی جهانی گفت: آمریکا مقام اول سطح زیر کشت محصولات تراریخته را با ۷۱ میلیون هکتار، برزیل با ۲/۴۴ میلیون هکتار مقام دوم و آرژانتین با ۵/۲۴ میلیون هکتار مقام سوم را دارند. در آمریکا، علاوه بر ذرت، سویا، پنبه، چغندر، یونجه و سیبزمینی تراریخته نیز تولید می‌شود. آمریکاییان بزرگترین مصرف‌کننده و صادرکننده محصولات کشاورزی تراریخته جهان به شمار می‌روند.

وی افزود: چین، علاوه بر تولید محصولات متعارف غیرتراریخته، واردکننده عمده محصولات تراریخته نیز به شمار می‌رود. هند ۱۱ میلیون هکتار سطح زیر کشت پنبه یعنی ۹۷ درصد پنبه تولیدی آن کشور، کانادا ۱۱ میلیون هکتار پنبه تراریخته و اسپانیا ۹۰ درصد ذرت تراریخته تولید می‌کند که بخش عمده‌ای از ذرت اسپانیا به کشورهای اروپایی صادر می‌شود.

۱۸ میلیون کشاورز در ۲۸ کشور عمده وابسته به تولید تراریخته

دکتر ورناصری در ادامه بحث خود با ارائه نمودارهای بسیار یادآور شد که موضوع تولید محصولات تراریخته به صورت انبوه و تجاری از سال ۱۹۹۶ تاکنون ادامه دارد. هم اکنون از میان ۲۸ کشور عمده، head country ۱۸ میلیون کشاورز به دلایل مختلف از جمله افزایش قابل توجه تولید درگیر موضوع بذرهای تراریخته (ترنس ژنیک) هستند و از ۵/۱ میلیارد سطح اراضی کشاورزی زیر کشت دنیا، حدود ۱۸۱

در این فرایند، الزاماً مانند اصلاح نژاد، همسانی گونه برای انتقال مطرح نیست؛ از یک موجود زنده غیرمرتبط با گونه‌ای از یک گیاه، مثلاً ذرت، سویا و یا پنبه، یک ژن مقاوم در مقابل آفات را وارد می‌کنید یعنی یک طرف یک موجود زنده ارگانیک، مثلاً یک باکتری و طرف دیگر گیاه است. در اصلاح نژاد، هر حیوان در مسیر ژنتیکی خودش مورد اصلاح قرار می‌گیرد، به گونه‌ای که مثلاً نمی‌توان ژن‌های یک گوسفند را وارد ژن‌های گاو کرد، آنچه امکان‌پذیر است اینکه یک ژن گاو ماده پر تولید هلشتاین را برای اصلاح و بهره‌وری بیشتر، مثلاً در فرایند ژنتیکی گاو سیمنتال وارد کرد، اما در ترانس ژنیک، شما ممکن است از گاو یک ژن بگیرید و آن را به یک موجود تریق کنید، البته با یک هدف خاص در عرصه تولید، یعنی در ترانس ژنیک می‌توان ژن را از هر موجودی به موجود دیگر منتقل کرد. دانشمندان و کسانی که عمل کرده‌اند، می‌گویند محدودیت گونه‌ای وجود ندارد، ممکن است از یک باکتری گرفت و به گیاه زد، مثلاً در ذرت ترانس ژنیک (transgenic)، ذرت‌های HT و BT تولید می‌شود.

دکتر ورناصری در توضیح بیشتر و تفاوت میان اصلاح نژاد و تراریخته گفت: در اصلاح نژاد گاو، می‌بایست ۹ ماه صبر کرد تا گوساله‌ای که بخشی از ژن‌ها به آن منتقل شده، متولد گردد و این فرایند ممکن است چند نسل ادامه یابد تا آن ژنی که برای اصلاح بهبود در عرصه تولید مثل، زایش و یا تولید شیر بیشتر استفاده می‌شود تثبیت شود ولی در ترانس ژنیک، الان انتخاب می‌کنید، فوراً انتقال می‌دهید و در فاصله کوتاهی می‌توانید نتایج را بررسی کنید.

ترانس ژنیک (transgenic) در ایران

دکتر ورناصری یادآور شد: تکنولوژی ترانس ژنیک در ایران به صورت آزمایشگاهی، مجدانه پیگیری و دنبال می‌شود، حتی مخالفان تراریخته هم با تولید آزمایشگاهی آن مخالفتی ندارند. مقام معظم رهبری نیز اعلام کرده‌اند که تحقیقات آن مشکلی ندارد، ولی تولید تجاری و انبوه‌سازی آن در ایران صورت نمی‌گیرد. وی یادآور شد: در تولید تجاری و انبوه محصولات تراریخته، استفاده از ژن‌های هم خانواده در گیاهان در قالب اصلاح نباتات مطرح نیست، آنچه که هست، مثلاً از ژن گل رز در سویا استفاده می‌شود. چنانچه در سال‌های گذشته، موضوع تولید شیری با آنزیم‌های خاص برای درمان بعضی از بیماری‌ها مثل هموفیلی اعلام شد، الان هم موضوع ترانس ژنیک در بعضی گیاهان برای درمان برخی از بیماری‌های انسانی مطرح شده است.

میلیون هکتار یعنی ۱۲ درصد از آن زیرکشت تراریخته است. دکتر ورناصری در ادامه بحث خود و در میان انبوه آمار و ارقام گردآوری شده گفت: این نکته حائز اهمیت است که از یک میلیارد تن ذرت دانه‌ای تولید شده در جهان، ۴۰ درصد آن، یعنی ۳۶۰ میلیون تن ذرت در آمریکا تولید می‌شود که ۹۲ درصد آن تراریخته است. این میزان هم برای مصرف داخل و هم به کشورهای مختلف صادر می‌شود.

وی گفت: یک شرکت آمریکایی به نام «مون سان تو» (Monsanto)، بالغ بر ۷ هزار ایونت (نمونه‌های آزمایشگاهی تراریخته یا ترانس ژنیک) ذرت را در اختیار دارد که غالب آنها مراحل ریسک را سپری و وارد بحث تجاری و تولید انبوه شده‌اند. دکتر ورناصری گفت: جالب است بدانید که متوسط تولید ذرت در آمریکا و در واحد سطح ۶/۱۰ تن و این عدد در برزیل، ۶/۵ تن می‌باشد. در کشور ما متوسط تولید ذرت ۵/۲ تا ۳ تن در هکتار است که در عرصه رقابت‌های جهانی در حوزه ایجاد امنیت غذایی قابل تامل است. این در شرایطی است که ما برای اداره صنعت دام و طیور خود، هر ساله به حدود ۵ تا ۵/۵ میلیون تن ذرت نیاز داریم و به این منظور اقدام به واردات می‌کنیم.

چگونگی طی مراحل ریسک دانه‌های ترانس ژنیک برای تجاری‌سازی

دکتر ورناصری با ارائه نموداری از ایونت‌های موجود (گونه‌های تراریخته) در سطح دنیا و مؤسسات مختلف خصوصی و دولتی یادآور شد: ایونت‌ها به سادگی وارد مزارع نمی‌شوند. این موضوع از سال ۱۹۹۶ تا ۲۰۱۵ که آمارش موجود است، طی مراحل بسیار دشوار آزمایش‌های فارمی و تحقیقات گسترده عبور از ریسک و خطر آفرینی برای مصرف‌کننده، تاییدیه تولید انبوه می‌گیرند. به همین سادگی‌ها نیست که اگر ایونتی در آزمایشگاه به وجود آمد، مورد استفاده در مزارع قرار گیرد.

مخالفان و موافقان تراریخته

دکتر ورناصری گفت: محصولات تراریخته مخالفان جدی در محافل مختلف دانشگاهی و مراکز تحقیقاتی و علمی، به‌ویژه فضاهای سیاسی، اجتماعی و محیط زیستی دارد. مخالفت‌ها عمدتاً براساس فرضیه‌هایی منبعث از نگرانی برای آینده شکل گرفته است؛ مثلاً گفته می‌شود وقتی در یک موجودی سه میلیارد ژن وجود دارد و ما هم تمامی خواص این سه میلیارد ژن را نمی‌دانیم، چه تضمینی هست که ژن‌های وارد شده در اثر جهش و موارد دیگر برای اکوسیستم مشکلاتی ایجاد نکنند و مثلاً فلان آیتم از

میلیاردها ژن واکنشی زیان‌آور نداشته باشد؟ در مقابل، موافقان می‌گویند ما ارزیابی خطر را انجام داده‌ایم، در ۲۰ سال گذشته این تکنولوژی جدید وارد عرصه تولید محصولات کشاورزی شده است و تاکنون با خطری جدی مواجه نشده‌ایم. طبعاً مخالفان می‌بایست در چارچوب یک طرح تحقیقاتی، آزمایشگاهی موضوع را مطالعه و در نتایج آن را اعلام کنند اما اینکه سه کشور عمده تولیدکننده و در عین حال صادرکننده ذرت، سوئیا و کلازا، خود نیز مصرف‌کننده این محصولات هستند، نوعی اطمینان خاطر ایجاد می‌کند که مرحله آزمون ریسک این محصولات صورت گرفته است.

به هر حال هر چه که هست، این واقعیت جهانی محصولات تراریخته (GMO) است که در عرصه امنیت غذایی با آن مواجه هستیم.

دکتر ورناصری در پایان، همچنین به نکته قابل توجهی از قول طرفداران تراریخته اشاره کرد و گفت: طرفداران تراریخته بر صرفه‌جویی قابل توجه در اراضی کشاورزی با وجود افزایش تولید که موجب حفظ محیط زیست می‌شود تأکید دارند. وی یادآور شد: طرفداران تراریخته ادعا می‌کنند حداقل ۵۰۰ میلیون کیلوگرم مصرف آفت‌کش‌ها از سال ۱۹۹۶ تا ۲۰۱۲، به دلیل استفاده از بذور تراریخته که مقاوم در مقابل آفات بوده‌اند، کاهش یافته است و تولید CO₂ قریب ۲۸ میلیارد کیلوگرم، یعنی برابر با حذف ۱۲ میلیون و ۴۰۰ هزار خودرو در طول سال که این گاز سمی را تولید می‌کنند در اثر تولیدات تراریخته کم شده است و اگر محصولات تراریخته نبود، می‌بایست حداقل ۱۳۲ میلیون هکتار به سطح زمین‌های زراعی افزوده می‌شد که ناگزیر بخشی از آنها، امحای جنگل‌ها و مراتع را در پی داشت. ایشان به ضرورت استفاده بهینه از تکنولوژی‌های روز دنیا و البته نظارت و کنترل دقیق بر روش‌های اجرا اشاره کرد و افزود: نکته مهم اینکه در صورت عدم پردازش صحیح و استفاده از تکنولوژی‌های روز، به ناچار صرفاً مصرف‌کننده نهایی محصول تکنولوژی‌ها خواهیم شد و درخصوص تولید محصولات نیز موضوع ترانس ژنیک در کنار سایر اقدامات تکنولوژیکی در حال انجام می‌باشد، از جمله اینکه در دنیا موضوعات gene editing (ویرایش ژنی) به سرعت در حال گسترش می‌باشد که تحت عنوان CRIS-PR از آن یاد می‌شود، لذا طبیعتاً جامعه علمی و تجاری کشور بایستی در راستای افزایش امنیت غذایی به جنبه‌های مختلف این تکنولوژی‌ها توجه نشان دهند. در پایان این گفتگو مقرر شد که در نشست بعدی، بقیه بحث و آمار و ارقام تحقیق شده مورد مذاقه و چالش قرار گیرد.

تهیه و تنظیم: منصور انصاری



رئیس هیأت مدیره پالایشگاه غلات زر:

تولید با محوریت صادرات، راه برون رفت از رکود اقتصادی

ما در گروه زر به عنوان سربازان صنعت کشور حتی در شرایط سخت تحریم از طرح‌های توسعه‌ای غافل نبودیم، فعالیت در حوزه صنعت غذا و تولید پاستا اگر یک دهه عمده عملکرد ما بود امروز در نزدیکی پایتخت با اعتماد به جوانان سرزمینمان طرحی را پایه‌ریزی کردیم که چند نسل بعد از ما نیز امکان تعریف طرح‌های توسعه‌ای برای آن را دارند، تأسیس تنها پالایشگاه غلات کشور توسط گروه صنعتی و پژوهشی زر از جمله برنامه‌های ما برای توسعه کارآفرینی بود که راه‌اندازی کامل آن قریب به ۳ هزار فرصت شغلی را فراهم خواهد آورد و با اجرای طرح‌های توسعه‌ای آینده این فرصت‌های شغلی تا ده برابر هم می‌رسد.

در حوزه اقتصاد دانش بنیان و حمایت از فعالیت‌هایی با

این موضوع چه اقداماتی داشته‌اید؟

اقتصادی که برپایه دانش و علم روز نباشد، تولیدی که بر یافته‌های مطالعاتی تکیه نداشته باشد محکوم به شکست است، گروه صنعتی و پژوهشی زر از ابتدای فعالیتش از تیم تحقیق و توسعه‌ای کار آمد بهره برده است و ثبت شرکت دانش بنیان فرهیختگان زرنام، تأسیس دانشگاه زر و تعریف رشته‌های تحصیلی مرتبط در مقاطع کارشناسی و کارشناسی ارشد از جمله دستاوردهای توجه به ارتباط دانش و صنعت است.

مثالی می‌زنم، ما در پالایشگاه غلات زر در گام نخست تولید شیرین‌کننده فروکتوز را در دستور کار خود داشتیم، پیش از آن

پای رشد اقتصادی که به میان می‌آید نقش صاحبان صنایع انکارناپذیر است، بین صاحبان صنایع نیز هستند کسانی که جدای از بحث تولید دغدغه فعالیت‌های توسعه‌ای دارند و اقداماتشان فرامرزی و فعالیت‌هایشان صادرات محور است.

در این شماره نشریه کشاورزی و غذا پای صحبت‌های مرتضی سلطانی نشستیم، مرد صنعتگری که این روزها سکان هدایت نخستین پالایشگاه غلات کشور را در دست دارد مؤلفه‌های لازم برای رشد اقتصادی، تأثیر ارتباط صنعت و دانش در پیشبرد اهداف صنعتگران و عوامل مؤثر بر توسعه صادرات از جمله محورهای است که درباره آن صحبت کردیم. در ادامه می‌توانید مشروح این گفتگو را بخوانید.

در راستای توسعه کار آفرینی و ارتقا در آمد و نقش طبقات

کم در آمد و متوسط چه فعالیتی داشته‌اید؟

توسعه کارآفرینی امری است که امروز کشور ما به آن نیازمند است، در شرایطی که اقتصاد ما از رکود رنج می‌برد و آمار بیکاری قابل توجه است، کارآفرینان این مرزوبوم می‌توانند در بهبود شرایط تأثیرگذار باشند.

فراموش نکنیم ایجاد اشتغال پایدار و مویرگی از طریق صنایع کوچک و متوسط ممکن می‌شود و امروز SMEها (صنایع کوچک و متوسط) می‌بایست در اقتصاد ما تقویت شوند، چراکه آنها می‌توانند زمینه فعالیت مگا پروژه‌ها را تأمین کنند.

رشته دانشگاهی مربوط در دانشگاه زر تعریف شد و متخصصان این حوزه تربیت شدند، و این همان اتصال دانشگاه و صنعت است که به عینیت در گروه زر رقم خورد.

امروز دیگر نمی‌توان منفک از یافته‌های علمی و مطالعاتی روز و صرفاً براساس آزمون و خطا در عرصه صنعت اقدام نمود می‌بایست از داشته‌های مطالعاتی دنیا و نتایجی که محققان متخصص به آن رسیده‌اند نهایت بهره‌برداری را داشت.

شما به عنوان یک صنعتگر چه ابزارهایی را برای رشد و بهره‌وری اقتصاد کشورمان مؤثر می‌دانید؟

قطعاً این موضوع از زوایای مختلف قابل بررسی است، از نظام پولی و بانکی گرفته تا تولید و صنعت و حتی جهت‌گیری‌های سیاسی در برهه‌های زمانی مختلف، از نگاه عضوی از خانواده صنعت و تولید پاسخ این سؤال را می‌دهم.

سال‌های تحریم بیش از پیش به ما ثابت کرد استقلال در تولید، و به حداقل رساندن واردات در مورد نیازهای اساسی کشور و عدم وابستگی به درآمدهای نفتی از جمله مواردی است که هرگز نباید از آن غفلت کنیم.

ارتباط با اقتصاد دنیا اجتناب‌ناپذیر است ولی باید خود را به شرایطی برسانیم که قطع این ارتباط به هردلیلی، نظام اقتصادی ما را از هم نپاشد و با شوک‌های اقتصادی مواجه نشویم.

از جمله ابزارهایی که می‌تواند در رسیدن ما به چنین جایگاهی تأثیرگذار باشد، عوامل تولید هستند؛ اگر به دنبال رشد و بالندگی اقتصاد کشور هستیم می‌بایست عوامل تولید و نیروی کار ما توانمندی‌های لازم را داشته باشد و در هر جایگاهی که هست از نظر تخصص و تسلط در حوزه خود تقویت شود.

از سوی دیگر قطعاً ایجاد فضای رقابتی می‌تواند در رشد اقتصادی تأثیرگذار باشد، حال این رقابتی می‌تواند داخلی و بین صاحبان صنایع و استان‌ها باشد یا بین‌المللی و در جهت دستیابی به بازارهای جهانی.

سرزمین ما سرشار از مزیت‌های متنوع است، از کشاورزی و دامپروری گرفته تا صنایع تبدیلی مرتبط، اما متأسفانه ما در صنایع تبدیلی که اتفاقاً ارزآوری هم می‌تواند داشته باشد ضعیف عمل کردیم.

ما می‌توانیم با تقویت صنایع تبدیلی از خام فروشی و صادرات مواد اولیه فاصله بگیریم و در دنیا به جایی برسیم که محصولات فرآوری شده‌مان در بازارهای بین‌المللی حرف برای گفتن داشته باشد. ما می‌توانیم برای حفظ منابع طبیعی‌مان به واردات مواد اولیه و ایجاد ارزش افزوده برای آنها اقدام کنیم.

به عنوان مثال ایران ما در شرایط جغرافیایی قرار گرفته است

که به سهولت می‌تواند به غلات کشت شده در منطقه دسترسی داشته باشد و با فرآوری آن محصولات خود را به دنیا صادر کند؛ اتفاقی که امروز به لطف خدا در نزدیکی پایتخت شاهد هستیم، راه‌اندازی نخستین پالایشگاه غلات کشور می‌باشد، این پالایشگاه می‌تواند مواد اولیه صدها صنعت زبردستی را تأمین کند و ارزآوری قابل توجهی برای سرزمینمان داشته باشد.

به ارزیابی اشاره کردید، گروه صنعتی و پژوهشی زر از جمله مجموعه‌هایی است که صادرات محوری از ویژگی‌های بارز آن است، شما به عنوان دارنده مدال افتخار صادرات کشور توسعه صادرات را مستلزم فراهم آمدن چه شرایطی می‌دانید؟

صادرات محوری از جمله مواردی است که باید مورد توجه ویژه صنعتگران قرار گیرد، جهانی شدن موجب افزایش شدت رقابت در بازارها و افزایش ریسک معرفی محصولات جدید شده است. بدون تردید لازمه موفقیت در عرصه‌های بین‌المللی، پذیرش محصولات شرکت‌ها توسط مشتریان در بازارهای مقصد می‌باشد. امروزه برند به عنوان یکی از مهمترین عوامل کسب و کار در جهان شناخته می‌شود و کشورهایی که دارای استراتژی اقتصادی مشخص هستند، به سمت تولید برمی‌آیند یا برندسازی حرکت می‌کنند. این در حالی است که ارزش برندهای برتر دنیا در سال ۲۰۱۵، حدود ۷۱۵٫۱ میلیارد دلار بوده و کشور ما، ایران، هیچ سهمی از این میزان ارزش افزوده در مدیریت برندهای برتر دنیا ندارد. برندسازی، برندداری و برندپروری در کشور می‌تواند امکان تجارت تهاتری در سطح منطقه و جهان را تقویت کند و زمینه‌ساز پیمان‌های پولی با کشورهای دیگر شود.

یکی از مهمترین راه‌های برون رفت از رکود اقتصادی امروز، پرداختن به تولید با محوریت صادرات است و این بدان معنی است که باید بتوانیم برندهایی در ابعاد جهانی داشته باشیم تا سببی غیر از خام فروشی از اقتصاد جهانی به طور جدی دریافت کنیم. صادرات اولویت اصلی هر اقتصادی، برای رشد پایدار است.

با توجه به پدیده تولید انبوه و گسترده در جهان امروز که موجب سوق دادن کشورها به صادرات شده است، بازارهای داخلی کشورها، شاهد ورود انواع کالاهایی هستند که گاهی با مزایای بیشتری نسبت به محصولات داخلی، بازار را تحت سیطره خود در می‌آورند. دولت‌ها نیز، به دلیل وجود محدودیت‌های مالی، مجبور به حذف حمایت‌های گسترده از تولیدات داخلی شده‌اند و حتی برای تأمین نیازهایشان از طریق منابع ارزان‌تر، به تولیدات خارجی روی می‌آورند.

باید توجه داشت که وجود برندهای قوی در حوزه تولید و



در پایان اگر نقطه نظر خاصی درباره موضوعات اقتصادی کشور دارید بفرمایید.

درسی که اقتصاد ما در طول سال‌های تحریم گرفت این بود که تک محصولی بودن در درازمدت محدودیت به بار می‌آورد و استقلال ما را زیر سؤال می‌برد، می‌بایست با توجه به در نظر گرفتن مزیت‌های سرمایه‌گذاری و تولید در عرصه صادرات غیرنفتی ورود پیدا کنیم؛ که البته با توجه به موقعیتی که کشور ما در منطقه دارد این مهم دور از دسترس نیست و فقط نیازمند مدیریت صحیح منابع است و جا افتادن این فرهنگ که دولت به جای تصدی‌گری اقتصاد بر سیاست‌گذاری‌ها تمرکز کند. آینده غیرقابل پیش‌بینی است باید از فرصتی که در حال پیش آمده برای ساختن آینده‌ای امن و آرام بهره ببریم.

صادرات بر کیفیت واردات نیز اثرگذار است. هرچه برندهای شناخته شده‌تری در عرصه بین‌المللی داشته باشیم، قدرت واردکنندگان برای چانه‌زنی و امتیازگیری از شرکای تجاری خارجی خود بارزتر خواهد بود. هر چه از فرصت‌های بین‌المللی بهتر استفاده کنیم، ارزش افزوده بیشتری را به داخل کشور منتقل کرده‌ایم.

نباید در عصر تجارت جهانی، اصرار به خودکفایی در همه زیربخش‌های اقتصادی کشور داشته باشیم، بلکه باید بر زمینه‌هایی تمرکز کنیم که در آن صاحب مزیت نسبی و رقابتی هستیم. از طرفی باید توجه داشته باشیم که کسب و کارها به سمت رقابت بیشتر پیش می‌روند، اگر از کاهش تعرفه و ورود برندهای بین‌المللی به ایران و تولید تحت لوای برندهای خارجی واهمه داشته باشیم، هیچگاه نخواهیم توانست در محیط رقابت بین‌المللی به موفقیت برسیم.

شرکت مادر تخصصی بازرگانی دولتی ایران اعلام کرد:

با مجوز معاون اجرایی رئیس جمهور، گندم دوروم توسط انجمن تولیدکنندگان و صادرکنندگان ماکارونی ایران تقسیم می‌شود

شرکت مادر تخصصی بازرگانی دولتی ایران با استناد به مجوز معاون اجرایی رئیس جمهور اعلام کرد: طی بررسی‌های کارشناسی دفتر امور اقتصادی و سیاست‌های تجاری وزارت صنعت، معدن و تجارت، از این پس گندم دوروم موردنیاز جهت مصارف کارخانجات ماکارونی، از طریق انجمن تولیدکنندگان و صادرکنندگان ماکارونی ایران تقسیم می‌گردد.

رئیس انجمن تولیدکنندگان و صادرکنندگان ماکارونی ایران نیز در این خصوص ضمن تأکید بر لزوم استفاده از آرد سمولینا جهت حفظ و ارتقاء کیفیت ماکارونی در ایران گفت: این تصمیم از سوی شرکت مادر تخصصی بازرگانی دولتی گامی مثبت در جهت تولید آرد سمولینا و بهره بردن از آن در تولید ماکارونی است.

انجمن تولیدکنندگان و صادرکنندگان ماکارونی ایران، به‌عنوان انجمنی صادرات محور و متکی بر یافته‌های علمی جهت ارتقاء ماکارونی ایرانی انجمنی مورد اعتماد جهت تقسیم گندم دوروم برای مصارف کارخانجات این صنعت می‌باشد.

نان و شیرینی سولدوش بر قله کیفیت

قنادی سولدوش، از گذشته تاکنون

آقای قادر نوروزی بنیانگذار قنادی سولدوش، متولد ۱۳۳۴ می‌باشند. در نوجوانی و از سن ۱۳ سالگی کار در قنادی را با شاگردی آغاز کرد و به صنعت شیرینی علاقمند شد. با تلاش در سنین نوجوانی و جوانی پس از ۱۰ سال کار مداوم و تلاش

پیگیر، به یک استادکار ماهر در بخش پخت معروف گردید. چنانچه صنف قنادی از تجربه ایشان برای راه‌اندازی قنادی‌های مختلف در شهر تهران بهره می‌جستند و از نظرات ایشان در پیشبرد کارهایشان بهره‌مند می‌شدند. لازم به یادآوری است که کار کردن و آموختن این حرفه با امکانات محدود سال‌های قبل از دهه ۵۰ و اوایل سال ۶۰ بسیار دشوار بود و تلاش بیشتری را می‌طلبید که از توان یک نوجوان خارج بود ولی با اتکای به خدا و علاقه وافر ایشان به این صنعت، با سخت کوشی مشکلات را یکی از پس از دیگری پشت سر نهاده و با افتتاح قنادی سولدوش در سال ۱۳۶۵ توانستند به‌طور مستقل در این حرفه به فعالیت بپردازند.

قنادی سولدوش در ابتدا یک مغازه ۲۸ متر مربعی با یک کارگاه ۵۰ متر مربعی را شامل می‌شد و در منطقه خلوت و خالی از سکنه شمس‌آباد قرار داشت. آن زمان نظر دوستان آقای نوروزی این بود ایشان با سابقه درخشانی که در صنعت قنادی دارند و با تجارب کم نظیری که با زحمات فراوان به دست آورده‌اند، شایسته نیست در این بیابان عمر خود را تلف کنند. ولی ایشان با تصمیم قاطع و عزمی راسخ به فعالیت، گسترش و توسعه قنادی سولدوش در تپه شمس‌آباد ادامه دادند که هم‌اکنون با گذشت حدود سی سال از افتتاحش نه تنها یکی از قنادی‌های صاحب نام تهران و ایران، بلکه نامی شناخته شده در بین ایرانیان مقیم کشورهای اروپایی همانند: سوئد، سوئیس، آلمان و انگلستان می‌باشد و سالانه بخش قابل توجهی از محصولاتش را به این کشورها صادر می‌نماید. آقای نوروزی ۵۰ سال است که در این صنعت فعالیت می‌کنند و ۳۰ سال سابقه مدیریت سولدوش را در کارنامه خود دارند و ۲ سال پی‌اپی به‌عنوان کارآفرین و فن‌آورین در سال‌های ۹۲ و ۹۳ در صدا و سیمای ایران معرفی شده‌اند در سال ۹۲ شعبه ۲ سولدوش با مدیریت آقای مهندس محمدرضا نوروزی در پاسداران افتتاح گردید. همچنین در سال ۹۴ کافه نان مجموعه سولدوش، برای رفاه حال مشتریان و ارائه خدمات به ایشان جنب شعبه یک افتتاح شد.

اهداف مهم، اساسی و آرمانی سولدوش

بهره‌گیری از افراد مبتکر و خلاق در طراحی و تزئین کیک‌های تولد، عروسی و مناسبت‌های مختلف، نظارت بر رعایت اصول بهداشت



در کلیه مراحل تولید. نظارت بر بهداشت افراد در کلیه بخش‌های تولید و نگهداری و بسته‌بندی و ارائه محصولات به مشتریان.

نظارت روزانه بر تمیزی، پاکیزگی و بهداشت محیط کار و ضدعفونی شدن ابزار و ماشین‌آلات و میزهای کار توسط مربی بهداشت مستقر در کارگاه.

بازرسی‌های سرزده از کارگاه برای بررسی رعایت همه موارد بهداشتی و کیفیتی و استفاده از مواد تزئینی خوراکی و رنگ‌های مجاز خوراکی در

شیرینی‌ها و کیک‌ها، مشتری‌مداری، وجدان کاری، اخلاق پسندیده، پذیرش نظرات و پیشنهاد مشتریان به منظور جلب نظر کامل آنها. آموزش کارکنان به منظور دستیابی به ایجاد روابط عمومی مناسب و در شأن مشتریان و بالابردن میزان رضایتمندی مشتریان از کل مجموعه سولدوش.

گواهینامه‌های اکتسابی سولدوش

اولین دارنده گواهینامه مدیریت کیفیت: ISO ۹۰۰۱:۲۰۰۰
از استرالیا - نشان استاندارد ایمنی بهداشت مواد غذایی HAC-CP code ۲۰۰۳ - نشان استاندارد سیستم ایمنی شغلی ISI ۲۰۰۵:۲۲۰۰۰ - نشان استاندارد مدیریت کیفیت: TQCSI
از استرالیا

جشنواره‌های شرکت‌کننده

جشنواره انار - سال اول: یک کیک به شکل میوه انار به وزن ۹۵۰ کیلوگرم.

سال دوم: یک کیک به شکل درخت انار و یک کیک به صورت آبشار به وزن ۱۲۰۰ کیلوگرم.

سال سوم: یک کیک به صورت سفره عقد به وزن ۱۷۰۰ کیلوگرم به مناسبت هفته ازدواج

کیک‌های ماندگار سولدوش

کیکی به شکل کندوی عسل، در جشنواره عسل به وزن ۱۵۰۰ کیلوگرم - کیکی با طرح پرچم ایران، به ابعاد ۴ در ۶ متر به مناسبت آزادی خرمشهر - کیکی به شکل صدف متناسب با طرح دکور مجموعه تلویزیونی ماه عسل در سال ۹۳ - کیکی به شکل کره ماه و طرح دکور مجموعه تلویزیونی ماه عسل در سال ۹۴ به وزن ۱۳۰ کیلوگرم - کیکی به شکل کره ماه هلالی برای مجموعه تلویزیونی ماه عسل در سال ۹۵ به وزن ۱۴۰ کیلوگرم.

آقای قادر نوروزی ضمن تشکر از اتحادیه قنادان و عوامل نشریه، پیشرفت صنف قناد را در گرو حمایت‌های آقایان بهره‌مند دانسته و از ایشان و کلیه اعضای هیئت مدیره قدردانی کردند.

غرفه قنادی سولدوش در دهمین نمایشگاه بین‌المللی صنعت آرد و نان تهران، سالن A ۳۸، آذرماه ۱۳۹۵ منتظر قدم شما خوانندگان گرامی می‌باشد.



برنامه‌ریزی برگزاری موفق دهمین نمایشگاه بین‌المللی صنعت آرد و نان

گروه تجارت و اطلاعات (ITG) با هدف تسهیل در امور نمایشگاهی به‌عنوان مشاوره همراه در جهت کاهش زمان تصمیم‌گیری و نگرانی‌های ناشی از چگونگی حضور در نمایشگاه فعالیت می‌کند. این گروه با بهره‌گیری از نیروهای متخصص و کارآمد و با استفاده از خلاقیت، تکنولوژی و تکیه بر دانش نوین، ارائه‌دهنده خدمات جامع نمایشگاهی می‌باشد.

مشاوره و برنامه‌ریزی جهت رسیدن به اهداف از پیش تعیین شده، چگونگی حضور شرکت‌ها و مشاوره و برنامه‌ریزی جهت رسیدن به اهداف از پیش تعیین شده، چگونگی حضور شرکت‌ها و مؤسسات در نمایشگاه‌ها، اطمینان خاطر مدیران از نحوه طراحی، نظارت و ساخت غرفه در زمان‌های مناسب و ارائه خدمات کامل موردنیاز برای حضور موفق در نمایشگاه‌ها، از دیگر اهداف گروه تجارت و اطلاعات می‌باشد. این گروه با تأسیس شرکت‌های زیرمجموعه خویش اهداف موردنظر را به‌صورت کاملاً تخصصی دنبال می‌نماید. در ادامه متن مصاحبه با آقای مهندس علی معین (مدیرعامل گروه تجارت و اطلاعات ITG) و مدیر دهمین نمایشگاه بین‌المللی صنعت آرد و نان Ibx 2016 از نظر خوانندگان گرامی می‌گذرد:

لطفاً در مورد ابعاد و اهداف برگزاری نمایشگاه توضیحاتی

را بیان نمایید؟

دهمین نمایشگاه بین‌المللی صنعت آرد و نان Ibx 2016 ۱۶ لغایت ۱۹ آذرماه سال جاری در فضای تحت پوشش ۱۴/۰۰۰ مترمربع در محوطه سالن‌های A ۳۸ و ۳۸ و فضای باز اطراف آن با همکاری و همیاری و حضور پررنگ کلیه انجمن‌ها و اتحادیه‌های وابسته با اهدافی چون:

- فرهنگ‌سازی و اصلاح الگوی تولید و مصرف آرد و نان
- افزایش سطح فعالیت‌های تجاری و سرمایه‌گذاری در صنعت آرد و نان و حمایت از احداث و توسعه واحدهای تولید نان صنعتی در کشور
- حرکت سازمان یافته در بخش خصوصی در زنجیره تولید و تأمین مواد اولیه تولید نان

- بسترسازی لازم برای ارائه حداکثری ظرفیت‌ها و توانمندی‌های شرکت‌های داخلی در عرصه ماشین‌آلات صنایع مرتبط با صنعت آرد و نان و تعامل و همکاری‌های بیشتر در صنعت آرد و نان کشور در گروه کالایی:

- ۱- تولیدکنندگان نان صنعتی ۲- سازندگان ماشین‌آلات تولید نان ۳- تولیدکنندگان نان شیرین و کیک ۴- تولیدکنندگان و عرضه‌کنندگان تجهیزات کافه قنادی ۵- تولیدکنندگان آرد ۶- سازندگان ماشین‌آلات آردسازی ۷- تولیدکنندگان خمیرمایه و بهبوددهنده ۸- سازندگان سیلو ۹- تولیدکنندگان تجهیزات آزمایشگاهی مرتبط ۱۰- تولیدکنندگان آزریم‌های مصرفی در صنایع غذایی ۱۱- تولیدکنندگان دکوراسیون مرتبط ۱۲- تولیدکنندگان امولسیفایرهای خوراکی ۱۳- صنایع بسته‌بندی

۱۴- تولیدکنندگان قهوه و غلات افزودنی ۱۵- تولیدکنندگان لباس کار مرتبط و مشاوران صنعت آرد و نان ۱۶- سازمان‌ها و اتحادیه‌های مرتبط ۱۷- مطبوعات و صنایع وابسته

آیا در این نمایشگاه شرکت‌هایی خارج از کشور نیز حضور دارند؟

با حضور ۱۸۴ شرکت داخلی و خارجی که تاکنون ثبت نام کرده‌اند از کشورهای آلمان، ترکیه، یونان، ایتالیا، فرانسه، بلژیک، سوئیس، روسیه، لبنان، اسپانیا، چین و اتریش با شعار برای نان ایران ... برگزار خواهد شد.

ستاد برگزاری برنامه‌ریزی خوب و کارآمدی را به جهت حضور شرکت‌های خارجی انجام و اجرا نموده ما توانستیم اطلاع‌رسانی کامل و وسیعی را در سطح بین‌المللی داشته باشیم علاوه بر آن توانستیم اطلاع‌رسانی مناسبی را در نمایشگاه ۲۰۱۶ IBATECH ترکیه و ۲۰۱۶ IBIE آمریکا را به صورت حضوری اجرایی کنیم، به جرأت می‌توانیم بگوییم که نام نمایشگاه صنعت آرد و نان ایران با برند Ibox در دنیا شناخته شده است، همچنین ۴ شرکت نمایشگاهی از کشورهای ترکیه، فرانسه، مالزی و چین به جهت هرچه بهتر اجرایی شدن پروژه با ستاد مرکزی همکاری داشته‌اند.

در بخش مشارکت‌کنندگان خارجی ما شاهد رشد ۱۰۰ درصد حضور نسبت به سال گذشته هستیم و همچنین در بخش مشارکت‌کنندگان داخلی نیز نسبت به سال گذشته شاهد رشد ۵۰ درصد می‌باشیم.

بازدیدکنندگان از کشورهای هلند، آلمان، ترکیه، ایتالیا، روسیه، بلژیک، یونان، ویتنام، مالزی و چین تاکنون درخواست بازدید از نمایشگاه را به ستاد ارسال نموده‌اند تا مراحل دعوتنامه و اخذ ویزا به جهت آنان انجام گیرد.

در مورد حمایت و استقبال تشکل‌ها از نمایشگاه صنعت نان توضیحاتی را ابراز نمائید؟

علاوه بر این با کمک و راهنمایی‌ها و تلاش‌های انجمن نان‌های حجیم و نیمه‌حجیم و مسطح و انبوه استان تهران و انجمن صنفی تولیدکنندگان ماشین‌آلات پخت نان و شیرینی برای حضور بازدیدکنندگان و تجار مرتبط با این صنعت از کشورهای CIS، عراق و حوزه آفریقا برنامه ریزی و هماهنگی‌های خوبی انجام گرفته است که امیدوار هستیم که مثمر ثمر باشد.

در مورد تحقق و استقبال تشکل‌ها از نمایشگاه صنعت نان توضیحاتی بفرمایید؟

برگزاری یک رویداد نمایشگاه کاری گروهی و تخصصی است و هرچه قدمت آن بیشتر می‌شود حضور و حمایت بزرگان، اتحادیه‌ها و انجمن‌های مرتبط با آن صنعت بیشتر احساس می‌گردد. امسال نیز به مانند سال‌های گذشته شاهد همکاری و همیاری و حضور پررنگ‌تر کلیه تشکل‌های مرتبط با صنعت آرد و نان کشور هستیم که برگزاری این نمایشگاه ماحصل برنامه‌ریزی و نظارت و کمک‌ها و تلاش‌های تک تک این تشکل‌ها می‌باشد و مطمئناً در سال‌های آتی نیز این روند ادامه خواهد داشت.

برای جواب به این سوال بهتر است نمایشگاه را یک بار دیگر تعریف کنیم و برابعد آن نگاهی بیاندازیم.

نمایشگاه نقطه تلاقی عرضه‌کنندگان کالا یا خدمات و متقاضیان همان کالا و خدمات در مکانی خاص و در زمانی مشخص است و از طرفی نمایشگاه تنها مکانی است که می‌توان از ۵ حس انسان در یک زمان به جهت تحقق اهداف کام برداشت. همچنین نمایشگاه متشکل از پنج حلقه متصل به هم شامل سایت، برگزارکننده، غرفه‌سازان، مشارکت‌کنندگان و بازدیدکنندگان می‌باشد حال هر یک از پنج حلقه در سه مرحله قبل از نمایشگاه هنگام نمایشگاه و بعد از نمایشگاه تأثیرگذاری خود را بریک رویداد نمایشگاهی دارد.

نکته مهم اینجاست که مشارکت‌کنندگان محترم بیشترین تأثیر در روند و دست‌آوردهای نمایشگاه را پس از برپایی نمایشگاه خواهند داشت لذا از مشارکت‌کنندگان محترم خواهشمندیم به جهت ایجاد فرصت‌های تجاری و ایجاد دستاوردهای بازار هدف شرکت خود ابزارهای مناسب را برای ایجاد این فرصت‌ها و اطلاع‌رسانی و انجام دعوت از مشتریان خود را بکار گیرند.

همچنین برگزارکنندگان نمایشگاه‌ها نیز به جهت تحقق اهداف آن پس از یک رویداد نمایشگاه گزارشات و پیگیری‌های عملکرد خود را در چهارچوب تعیین شده توسط سازمان توسعه تجارت انجام می‌دهند که ما نیز از این امر مستثنا نیستیم.

در پایان امیدوار هستیم با توجه به موقعیت حساس کنونی کشور عزیزمان ایران در راستای تحقق سیاست‌های اقتصاد مقاومتی در چهارچوب تعاریف دولت تدبیر و امید و با همکاری و همیاری کلیه دست‌اندرکاران صنعت آرد و نان کشور شاهد نمایشگاهی پرشور، پررونق و تأثیرگذار باشیم و از همین‌جا به سهم خود از تک تک هموطنان عزیز دعوت می‌کنم تا از این نمایشگاه بازدید نمایند. موفق و پیروز باشید.



تعریف پروبیوتیک‌ها

تهیه و تنظیم: دکتر حسن جودکی، مدیر عامل شرکت شیر پاستوریزه پگاه تهران

تأثیر بیفیدو باکتری‌ها و لاکتوباسیلی‌ها در سلامتی

انسان

- ممانعت در برابر رشد باکتری‌های بیماری‌زا در بدن
- افزایش ایمنی بدن در برابر امراض
- فعالیت ضدسرطانی در بدن
- بهبود در قابلیت هضم شیر در افراد مبتلا به عدم تحمل لاکتوز
- تولید ویتامین‌های گروه ب در بدن
- تأثیرات ضدکلسترولی در بدن

تعریف پریبیوتیک‌ها

برخلاف بسیاری از مواد غذایی که بشر روزانه از آنها استفاده نموده و انرژی خود را تأمین می‌نمایند، پریبیوتیک‌ها نوع بسیار خاصی از مواد غذایی هستند که غیرقابل هضم در بدن بوده و در عین حال خواص سلامتی بخش برای بدن خواهند داشت. حال این سوال مطرح است که چگونه این ترکیبات که غیرقابل هضم برای بدن می‌باشند می‌توانند خواص سلامتی بخش به همراه داشته باشند؟ گیسون و رابرفروید در سال ۱۹۹۵ دریافتند که پریبیوتیک‌ها ترکیبات غذایی غیرقابل هضم می‌باشند که به طور انتخابی،

پروبیوتیک مشتق شده از کلمه یونانی پرو لایف به معنی برای زندگی است. از حدود قرن ۱۹ تاکنون تعاریف بسیار زیادی در ارتباط با پروبیوتیک‌ها مطرح گردیده است که اختصاراً به برخی از آنها اشاره می‌گردد. لی لی و استیلول در سال ۱۹۶۵ پروبیوتیک‌ها را به‌عنوان فاکتورهای تسریع‌کننده رشد و تولید شده توسط میکروارگانیسم‌ها معرفی نمودند. پارکر در سال ۱۹۷۴ برهم کنش بین میکروارگانیسم‌ها و میزبان را اینگونه تعریف نمود: "میکروارگانیسم‌ها و عناصر با تأثیرات سودمند خود بر روی بدن یک جاندار می‌توانند فلور میکروبی دستگاه گوارش (روده) او را تحت تأثیر قرار دهند."

فولر در سال ۱۹۸۹ اعلام نمود که یک مکمل خوراکی حاوی میکروب‌های زنده، با بهبود تعادل میکروبی روده می‌تواند تأثیر سلامتی بخش بر میزبان داشته باشد.

با توجه به تعاریف فوق می‌توان فهمید که پروبیوتیک‌ها موجودات زنده‌ای هستند که تأثیرات سلامتی بخش در بدن خواهند داشت اکنون باید دانست که اولاً چه تعداد از این موجودات ذره‌بینی و زنده می‌توانند تأثیرات سلامتی بخش در بدن را به همراه داشته باشند ثانیاً با مصرف چه مواد غذایی می‌توان سبب تحریک و رشد این میکروارگانیسم‌ها شده و خواص سلامتی بخش آنها را ایجاد نمود.

برای میزبان مفید باشد، تحریک نماید.

انواع پریبیوتیک‌ها

فروکتوالیگوساکاریدهای کوتاه زنجیر یا FOS همچون اینولین بدست از ریشه کاسنی، پیاز، کنگر فرنگی، فیبر بتاگلوکان بدست آمده از جو، یولاف و بذرک، نشاسته مقاوم بدست آمده از موز نارس، سیب‌زمینی و لوبیا، پکتین بدست آمده از سیب یا زردآلو و بسیاری از کربوهیدرات‌های غیرقابل هضم مثال‌هایی از ترکیبات پریبیوتیکی می‌باشند.

سین بیوتیک چیست؟

با توجه به نحوه فعالیت پروبیوتیک‌ها در بدن و نیز تأثیر پری‌بیوتیک‌ها در تغذیه پروبیوتیک‌ها، اصطلاح سین‌بیوتیک‌ها مطرح می‌گردد. سین‌بیوتیک‌ها متشکل از پروبیوتیک‌ها به‌علاوه پری‌بیوتیک‌ها می‌باشند که خصوصیت پری‌بیوتیکی و پروبیوتیکی را به‌طور مساوی در اختیار دارند خیراً ثابت شده است که مصرف محصولات سین‌بیوتیکی متشکل از اینولین به‌عنوان یک ترکیب پری‌بیوتیک و شیر تخمیر شده حاصل از باکتری بیفیدوباکتریوم بیفیدوم می‌تواند محتوای باکتری‌های بیفیدوس روده بزرگ را نسبت به حالتی که هر یک از این ترکیبات به‌طور جداگانه مصرف شوند افزایش دهد.

سبب تحریک رشد و یا فعالیت یک یا تعداد محدودی از باکتری‌های روده بزرگ شده و با تأثیرات سودمندی که دارند می‌توانند سبب بهبود سلامت میزبان شوند. قطعاً باکتری‌هایی که در اینجا از آنها بحث می‌شود باید جزء باکتری‌های سودمند باشند که عمدتاً بیفیدوباکترها و لاکتوباسیل‌ها هستند. اخیراً در تعریف دیگری بیان شده است که: پریبیوتیک‌ها ترکیبات تخمیرکننده‌ای هستند که به‌صورت انتخابی سبب ایجاد تغییرات ویژه‌ای در ساختار و فلور میکروبی دستگاه گوارش شده و سبب ایجاد تندرستی و سلامتی در بدن میزبان می‌گردد. حال این سؤال مطرح است که یک پری‌بیوتیک خوب چه خصوصیتی باید داشته باشد؟

خصوصیات و ویژگی‌های پریبیوتیک‌ها

- یک ترکیب پریبیوتیک نباید تحت هیچ شرایطی هیدرولیز گردد. همچنین نباید قبل از رسیدن به روده بزرگ در بخش‌های قبلی از جمله معده و روده کوچک جذب گردد.
- یک ترکیب پریبیوتیک باید حتماً توسط یک یا تعداد محدودی از باکتری‌های مفید روده و به‌صورت انتخابی تخمیر گردد.
- یک ترکیب پریبیوتیک می‌بایست ترجیحاً با اصلاح ترکیبات میکروبی روده، اثرات سلامت بخشی را که می‌تواند





پای صحبت‌های مرد سال صنعت غذای ایران

هم‌اکنون تعاونی تولیدکنندگان مواد غذایی هم صنف در غالب نمک‌ها، آردها، حبوبات، ادویه‌جات، غلات، خشکبار، مکمل‌های مواد غذایی، خانواده رشته‌ها و کافی‌ها فعالیت دارد و می‌توان گفت اعضای اصلی تعاونی در بیش از ۹۰ درصد تولید این مواد حضور مستقیم دارند.

این تعاونی درصدد است مجوزهای مربوطه را با انجام تعاملات گسترده با وزارتخانه صنعت و معدن، کشاورزی و سازمان تعزیرات حکومتی و اداره استاندارد برای مقابله با کارگاه‌هایی که به‌صورت زیرزمینی و غیرمجاز فعالیت دارند، داشته باشد.

ما در این تعاونی می‌خواهیم در کنار دولت باشیم و با توجه به بازوی پرتوان NGO مردمی به بهبود صنعت غذا کمک کنیم.

متأسفانه در حال حاضر شاهد این هستیم که کالاهای خارجی تاریخ مصرف گذشته وارد کشور می‌شوند و در کارگاه‌های زیرزمینی تاریخ آن تعویض و با قیمت‌های بالا آن را به‌عنوان کالای خارجی به بازار عرضه می‌کنند و این باعث مشکلات در تغذیه و سلامت مردم می‌شود.

در حال حاضر یکی از راهکارهای تهیه اقلام سالم خرید از طریق فروشگاه‌های زنجیره‌ای و هایپرها سطح کشور می‌باشد زیرا این فروشگاه‌ها می‌بایست فایل کاری و مجوزهای مربوطه را کاملاً بررسی و امکان توزیع کالاهای غیراستاندارد و تاریخ گذشته در آنها وجود ندارد.

متأسفانه در حال حاضر بیشتر کالاهای تاریخ مصرف گذشته و ناسالم در شهرستان‌ها و حومه‌های شهرهای بزرگ

مهدی کریمی تفرشی دارای مدرک دکترای مدیریت استراتژیک از مدیران موفق به‌عنوان نسل سوم از مدیران مجموعه بزرگ گلها مشغول به فعالیت است و هم‌اکنون نیز ریاست هیأت مدیره تعاونی تولیدکنندگان مواد غذایی هم‌صنف را عهده‌دار می‌باشد، که به این بهانه و به سبب عناوین و تجربیات فراوانی که در صنعت غذا کسب نموده‌اند گفتگویی با ایشان به شرح زیر انجام داده‌ایم:

مهدی کریمی تفرشی، رئیس هیئت مدیره تولیدکنندگان مواد غذایی هم‌صنف، رئیس هیئت مدیره گلها و عضو هیأت مدیره خانه صنعت، معدن و تجارت جوانان، سفیر غذای سالم در ایران و مرد سال صنعت غذا هستیم. در حال حاضر تنها دارنده شوالیه اروپا در صنعت غذا در ایران، مشاور هیأت مدیره غلات و مشاور انجمن علوم و صنایع غذایی نیز می‌باشم. اینجانب علاقه خاصی به صنعت غذا دارم و هر کجا احساس کنم کارآمد و تأثیرگذار هستم حضور خواهم داشت. از نظر بنده و دوستان در صنعت غذا، این صنعت خوراک و تغذیه اصلی مردم را تأمین می‌کند و از آنجا که هر جامعه‌ای می‌تواند برای پیشرفت روی مردم فعال و جامعه‌ای با بدنی سالم و بالطبع آن رشد فکری مناسب حساب کند، نقش صنعت غذا در پیشرفت و تعالی جامعه بسیار حساس و چشمگیر است.

با توجه به موضوع مذکور و اهمیت صنعت غذا در حال حاضر دولتمردان کشور ما حساسیت بیشتری به این صنعت دارند تا جایی که می‌بینیم مشکلات صنعت غذا فوراً رسانه‌ای شده و به آن رسیدگی می‌شود و یکی از علل اصلی آن حساس بودن به خوراک و تغذیه مردم است.

توزیع می‌شود و ما در تعاونی درصدد هستیم با کمک دولت جلوی این موضوع را بگیریم.

یکی دیگر از مشکلاتی که با آن مواجه هستیم این است که کارگاه‌های زیرزمینی با سواستفاده از نام برندهای بزرگ که حقیقتاً زحمت کشیده و مطرح شده‌اند، با چاپ لوگوی آنها روی جعبه، سلفون و نایلون و پرنمودن آنها با اجناس نامرغوب، باعث تخریب این برندها می‌شوند که در حال حاضر ما در تعاونی به شدت پیگیر این موضوع می‌باشیم و واحد شکایات نیز آماده دریافت اطلاعات مردمی است.

بسته‌بندی شکیل و به روز مواد غذایی یکی دیگر از کارهایی است که در حال حاضر تعاونی با جدیت به دنبال آن هستیم تا بتوانیم نسبت به صادرات این مواد بازار بیشتری را بدست آوریم که البته کمبود نقدینگی و بالطبع آن به روز نشدن دستگاه‌ها باعث شده است که در حال حاضر نتوانیم نسبت به این موضوع موفق باشیم و امیدواریم با پیگیری‌هایی که در حال انجام است و دریافت تسهیلات از بانک‌ها بتوانیم در این مسیر گام‌های مؤثری برداریم و این معضل را در صادرات کشور حل نمائیم.

پس از بحث برجام صادرات سرعت بیشتری به خود گرفته است و این باعث خوشحالی است و امیدواریم این روند با شتاب بیشتر و توسعه همه جانبه ادامه یابد.

در تعاونی مباحثی همچون تفاهم‌نامه کانال سبز ایران و روسیه به این صورت که کالاهای ایرانی با رویت سوابق برگه و ورودی کالاها می‌بایست وارد انبار روسیه شوند و هزینه‌های بسیاری برای تاجران ایرانی دربردارد، دریافت سریع و آسان رواید برای رفت و آمد تاجرها و بسیاری از این دست مسائل و موارد که تأثیر مستقیم روی فعالیت و صادرات مواد غذایی دارد را در حال پیگیری هستیم تا بتوانیم در این عرصه موفق‌تر عمل نماییم.

یکی دیگر از اقداماتی که صورت داده‌ایم نامه‌نگاری با وزارت جهاد کشاورزی در رابطه با نقدینگی می‌باشد که با دستور وزیر محترم قرار شد تولیدکنندگانی که مجوز از وزارت جهاد داشته باشند با ارائه مدرکشان تسهیلات ویژه‌ای دریافت نمایند همچنین در حال تعامل با وزارت صنعت و معدن و تجارت نیز هستیم تا کسانی که از این وزارتخانه مجوز می‌گیرند بتوانند از تسهیلات با تعرفه‌های تولید بهره‌مند شوند.

یکی دیگر از اهداف ما توجه به فرامین مقام معظم رهبری که سال ۹۵ را سال اقتصاد مقاومتی نامگذاری نمودند، کارآفرینی و اشتغالزایی برای چند ده هزار نفر از جوانان در سراسر کشور می‌باشد که این امر در سایه تولید بیشتر و همچنین همیاری و

همکاری دستگاه‌های دولتی امکان‌پذیر می‌باشد. اینجانب به‌عنوان رئیس و سایر اعضای هیأت مدیره تعاونی در تلاش هستیم تا ضمن بهبود وضعیت صنعت غذا، در زمینه کیفیت، صادرات و بسته‌بندی نسبت با برخورد با کارگاه‌های غیرمجاز زیرزمینی نیز اقدام لازم را به عمل آوریم و در آینده شاهد تولید، توزیع و صادرات بهترین، به روزترین و شکیل‌ترین مواد غذایی باشیم.

در پایان این مصاحبه به بخش دیگر از عناوین و افتخارات آقای دکتر کریمی تفرشی اشاره می‌نمائیم و امیدواریم با تلاش‌ها و پیگیری‌های ایشان و سایر همکارانشان در تعاونی هم‌صنف تولیدکنندگان مواد غذایی به‌صورت مستمر و در اسرع وقت شاهد اعتلای این صنعت باشیم:

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 خودکفایی از ریاست محترم جمهوری
دارنده تندیس زرین چهره ماندگار مدیریت ایران
دارنده گواهینامه مدیریت UNIDO از نمایندگی سازمان ملل در ایران

معرفی مدیریت گلها به‌عنوان یکی از مدیران برتر کشور در همایش بین‌المللی تحول مدیریت ایران
معرفی به‌عنوان یکی از مدیران برتر جوان ایران در همایش مدیران جوان خانه صنعت و معدن جوانان ایران
دارنده تندیس طلایی از هفدهمین همایش مدیران برتر صنعت و تجارت ایران

دارنده تندیس همایش بزرگان کارآفرین کشور در مرکز همایش‌های بین‌المللی صدا و سیما
معرفی مدیریت گلها به‌عنوان یکی از چهره‌های ماندگار صنعت و تجارب کشور در جشنواره سراسری چهره‌های ماندگار صنعت و تجارت ایران در تالار بزرگ وزارت کشور
دریافت نشان یادبود و مدیر برتر و ماندگار در چشم‌انداز اقتصاد ایران

دریافت تندیس ویژه سه دهه مقاومت و بهار اقتصادی ایران
دریافت گواهینامه مدیریت حرفه‌ای بازار از بنیاد اروپایی

DNW

سفیر غذای سالم

عضو هیأت مدیره خانه صنعت، معدن و تجارت جوانان

مشاور هیأت مدیره انجمن علوم و صنایع غذایی



کاهش ضایعات نان کشور با بهره‌گیری از ماشین‌آلات استاندارد تولید داخل

دارا بودن نشان استاندارد ملی است. البته شرکت‌هایی هستند که استاندارد دارند ولی عضو انجمن ما نیستند، هر چند تعداد آنها انگشت شمار است. به‌طور کلی هر عضوی از انجمن ما باید نشان استاندارد را حتماً داشته باشد. تنها ۱۶ واحد عضو اصلی انجمن ماشین‌سازان هستند و ۱۴ واحد استاندارد دیگر در شرف پیوستن به انجمن می‌باشند. تولیدات انجمن به‌دلیل استاندارد بودن ماشین‌آلات تولیدی اعضای انجمن، قرار است مورد حمایت سازمان بهینه‌سازی مصرف سوخت و وزارت بهداشت قرار بگیرد زیرا به‌طور کلی اگر تولیدات، آرم استاندارد را داشته باشند، هم از نظر ساختاری و هم از نظر تولید کیفیت، مطلوب می‌شود.

علی‌رغم دو سال پیگیری انجمن ماشین‌سازان از سازمان استاندارد در خصوص جلوگیری از

محمود مرشدی، دبیر انجمن ماشین‌آلات پخت نان و شیرینی و مدیرعامل شرکت با سابقه و خوشنام مرشد گوهر که در زمینه مشاوره، تولید و صادرات و واردات ماشین‌آلات صنعت پخت نان و شیرینی فعالیت دارد، در گفتگویی اختصاصی با ماهنامه کشاورزی و غذا توضیحاتی در رابطه با وضعیت فعلی و چشم‌انداز آینده صنعت ماشین‌آلات پخت نان و شیرینی کشور ارایه نمود که مشروح آن در ذیل از نظر خوانندگان گرامی می‌گذرد:

ماشین‌آلات استاندارد تولید نان ۶۰ تا ۷۰ درصد موجب صرفه‌جویی در مصرف سوخت و کاهش آلودگی هوا می‌شود. تجهیزات تولیدی اعضای انجمن ماشین‌آلات پخت نان از این مزایا به خوبی برخوردار بوده و دارای استاندارد ملی هستند. اولین شرط ورود به انجمن

تولید ماشین آلات بی کیفیت، متأسفانه مکاتبات بی نتیجه ماند است در حالی که به عقیده ایشان اگر بخش ابزار واحدهای تولیدی، استاندارد شود، بخشی از مشکلات کیفی نان نیز حل خواهد شد.

اعضای انجمن تلاش می کنند تا ماشینی درست کنند که هم برای کاربر راحت باشد و هم محصول خوب تولید کند در ضمن کار را کمتر می کنیم و تا جایی که آسیبی به نان نرسد، آن را به صورت ماشینی تولید می کنیم. از حدود ۱۰۰ واحد در کشور ۳۰ واحد استاندارد ملی دارند.

مرشدی در ادامه گفت: ماشینی کردن نان باعث می شود کیفیت آن بالاتر برود. ما باید حتماً درصدد باشیم تا بدون دخالت دست، نان سنتی را به صورت صنعتی تولید کنیم. البته در میان نان های سنتی موجود در کشور بایستی کار و تحقیقات بیشتری بر روی نان سنگک انجام دهیم ولی در نان های دیگر مانند تافتون و لواش و همچنین بربری ماشین آلات مربوطه را به طور کامل تولید می کنیم.

به طور کلی اگر بخواهیم در هر جای دنیا نان را به صورت ۱۰۰ درصد صنعتی تولید نماییم، کیفیت نان تولیدی به ۳ عامل مهم زیر بستگی دارد:

۱- ماشین ابزار خوب

۲- مواد اولیه مناسب

۳- تخصص و دانش کارآمد. البته در کارخانجات صنعتی حرف اول را دانش می زند. سپس ابزار و بعد مواد اولیه در کارخانه نان، مهم تر می باشد و ما بایستی به منظور دسترسی به نان مرغوب و مناسب و بهداشتی، این سه اصل را رعایت کنیم. وی درباره تولیدات اعضای انجمن گفت: بیش از هشتاد درصد تولیدات ما مربوط به صنعت نان است و سهم صنعت شیرینی حدود ۲۰ درصد است. البته فرهای آنها مشترک است امکان تولید هر دو محصول را با شرایطی دارند، ولی به طور کلی تولید نان مشکل تر بوده و کار کردن با ماشین آلاتی که نان را عمل آوری می کنند به مراتب سخت تر است زیرا خمیر نان موجود زنده است. در پروسه نان حجیم، مسائل بیشتر رعایت می شود ولی در انواع نان سنتی این فاکتورها رعایت نمی شود و هنوز هم از جوش شیرین استفاده می کنند. و حتی بهداشت هم به صورت کامل رعایت نمی شود.

وی در ادامه در رابطه با مقایسه ماشین آلات نان حجیم تولید داخل با کشورهای همسایه گفت: ما از بعضی کشورها جلوتر و از بعضی کشورها عقبتر هستیم. به عنوان مثال ما در ایران به کشورهای همسایه به خصوص به عراق، کشورهای

افریقای و کشورهای CIS صادرات داریم و می توانیم جواب تقاضایشان را بدهیم.

ایشان با ابراز تأسف از اینکه بروز تحریم ها و مشکلات در نقل و انتقالات پول تعاملات تجاری برای فروش ماشین آلات ایران به کشورهای همسایه را با مشکل مواجه نموده ابراز امیدواری کرد که شرایط پساتحریم فضای مناسبتری را برای تعاملات تجاری بین المللی ایجاد کند.

انجمن در حوزه زیرساخت های صادراتی از جمله مکاتبات لازم برای تعرفه های گمرکی و... تلاش و پیگیری لازم را دارد اما با توجه به اینکه برای رسیدن به کیفیت مطلوب راه زیادی در پیش است لذا خود واحدها باید برای کسب دانش روز تلاش کنند.

وی در پاسخ به سؤال ما که آیا وجود ماشین آلات خارجی توان سازندگان داخلی را زیر سؤال نمی برد، گفت: در حال حاضر رشد و توسعه در واحدهای تولیدی نان به روش سنتی و صنعتی یا کارخانه های سازنده ماشین آلات پخت نان هماهنگ و هم راستا بوده و ماشین سازان صنعت نان به خوبی نیاز بازار داخلی را به موقع رصد نموده و تأمین می کنند. با توجه به واحدهای فعال در زیر مجموعه انجمن ماشین سازان بحث نان کشور، تحقیق بازار و کشف نیازمندی های واحدهای تولیدی نان و شیرینی به موقع شناسایی شده و خلا ناشی از کمبود دستگاه یا تکنولوژی وجود ندارد.

وی با اشاره به اینکه برنامه های انجمن ماشین سازان برای نمایشگاه ibex برگزار می نماید، گفت: هدفمند از جهت گسترش مبادلات بین المللی و دعوت از هیأت های خارجی است، سیاست انجمن ماشین سازان با توجه به اشتغال ۵۰ درصدی فضای نمایشگاه، تقویت تولید داخلی است تا بازار کار در سطح بین المللی نیز فراهم شود. چندین سال است که در حال ارتباط گیری با شورای اقتصادی آفریقا هستیم تا افرادی را از این طریق به نمایشگاه دعوت کنیم و بازاریابی مؤثر بین المللی داشته باشیم.

وی در خاتمه با اشاره به سیاست سازمان های تصمیم گیر برای الزام مجریان نمایشگاه در خصوص تعهد فروش ارزی فضای نمایشگاه به شرکت های خارجی، خاطر نشان کرد: اگر چه الزام سازمان توسعه تجارت ایران در راستای ارزآوری است اما پیشنهاد می کنیم سیاست هایی نیز برای الزام جذب بازدیدکننده خارجی و هیأت های تجاری مرتبط با صنایع حاضر در نمایشگاه بین المللی اتخاذ شود. با اخذ این سیاست هر دو هدف، توسعه تجارت بین المللی و ارزآوری قابل دسترسی خواهد بود.



شرکت احیای جاده ابریشم در خدمت اشتغال‌زایی و

بالاتر بردن سطح کیفیت مواد غذایی

کلی با اهداف ارتقا تولیدات داخلی فاصله دارد لذا ما تلاش کردیم که به واردات وجه قانونی ببخشیم و همچنین اجناسی وارد نماییم که بتواند باعث ایجاد انگیزه برای تولیدکنندگان داخلی شود تا به سمت ارتقا کیفیت محصولات خود حرکت نمایند.

در حال حاضر انواع سس‌ها، مکمل‌های غذایی و... که توسط شرکت وارد می‌شود با استقبال مصرف‌کنندگان و همچنین تولیدکنندگان داخلی مواجه شده است به‌عنوان نمونه یکی از انواع سس‌ها که توسط جاده ابریشم وارد شد به‌دلیل استقبال عمومی نمونه‌ای از آن توسط یکی از شرکت‌های داخلی تولید و به بازار عرضه گردید.

یکی از اهداف بلندمدت حضور کمپانی خارجی در ایران برای تولید و آوردن تکنولوژی آن، می‌باشد که می‌تواند علاوه بر اشتغال‌زایی و بالاتر بردن سطح کیفیت مواد غذایی، باعث ایجاد رقابت سالم نیز شود.

در حال حاضر حمایت از برندهای درجه یک داخلی و همچنین واردات بهترین و مرغوبترین محصولات خارجی جزو اولویتهای کاری این شرکت می‌باشد و ما به‌دنبال آن هستیم تا محصولاتمان را از کشورهایی با تکنولوژی بالاتر از خودمان وارد نماییم و نه کشورهایی که هم سطح ما و یا حتی پایین‌تر از ما هستند. حمایت‌های دولت به‌ویژه وزارت محترم بهداشت، استاندارد گمرک و سایر ارگان‌های دولتی ذیربط می‌تواند باعث تسهیل در امر واردات و همچنین در اهداف بلندمدت حضور شرکت‌ها و کارخانجات خارجی در ایران برای تولید در محل شود که در حال حاضر به شدت و با جدیت پیگیر این موضوعات می‌باشیم. در پایان به بخشی از مواد غذایی وارد شده توسط شرکت احیای جاده ابریشم اشاره می‌نماییم:

مواد اولیه صنعت غذا در فرآورده‌های گوشتی، صنایع شیر و لبنیات، صنایع شیرینی و شکلات، صنایع آرد و نان و ماکارونی صنایع آبمیوه، نوشابه و شربت‌های آماده، صنایع کمپوت، کنسرو و سس، صنایع روغن نباتی، صنایع اسنک. انواع محصولات آماده شامل: سرکه، اسنک غلات، غلات صبحانه، مربا، سس.

شرکت احیای جاده ابریشم در سال ۱۳۷۰ و با هدف بازرگانی تأسیس شد. در سال ۱۳۸۴، فعالیت‌های شرکت در حوزه واردات و تأمین مواد اولیه و افزودنی صنایع غذایی متمرکز شد و با گرفتن نمایندگی از معتبرترین تولیدکنندگان جهان، گسترش یافت.

از سال ۱۳۹۰، به منظور ارتقاء کیفی خدمات و افزایش رضایت مشتریان، شرکت احیای جاده ابریشم اقدام به سرمایه‌گذاری در بالا بردن سطح دانش، آگاهی و تخصص پرسنل خود کرده و با سازماندهی مجدد و مدیریت علمی، در تحقق این هدف گام برداشته است. به این بهانه و به‌دلیل موفقیت‌های این شرکت در امر واردات گفتگویی با محمد فراهانی، مدیرعامل شرکت احیای جاده ابریشم ترتیب داده‌ایم متن سخنان وی در ذیل می‌آید:

شرکت جاده ابریشم در حدود ۲۵ سال سابقه فعالیت در زمینه واردات و به‌صورت مستقل را در کارنامه خود را دارد ابتدا فعالیت این شرکت به‌صورت تجارت عمومی بوده ولی پس از آن در شیمی غذایی متمرکز شدیم. این شرکت در صنعت غذا به‌صورت خاص در دو حوزه غذایی که شامل مواد اولیه و افزودنی و دیگر محصولات آماده می‌باشد فعالیت دارد و چشم‌انداز و هدف ما سالم‌سازی صنعت غذا و انتفاع تجارتنی است زیرا سالم‌سازی صنعت غذا به جهت مبانی کیفیتی و سلامتی مشکل زیادی دارد. در حال حاضر با دو هدف نسبت به واردات کالاهای اروپایی و مدرن اقدام می‌نماییم یکی آشنا شدن مردم با کالای خوب و دوم ایجاد رقابت سالم برای واحدهای تولید داخلی است که تا حدودی در این زمینه موفق عمل کرده‌ایم واردات این شرکت از کالاهای معتبر و برندهای معروف آلمانی است که در حال حاضر با ۳۰ الی ۴۰ درصد اختلاف، از بهترین و مرغوبترین کالاها می‌باشند.

این کالاها شامل انواع سس‌ها، مرباها، چاشنی، پودینگ، پنیر و موسلی صبحانه (صبحانه کامل) می‌باشد. در حال حاضر محصولاتی که توسط کشور وارد می‌شوند ۱۰۰ درصد بدون نگهدارنده هستند. اگر واردات مواد غذایی به‌صورت قانونی نباشد بالطبع به‌صورت قاچاق انجام می‌شود و قابل کنترل نیست و کالاهایی با سطح پایین‌تر از تولیدات داخلی وارد می‌شوند و این به‌صورت



فوائد و مضرات محصولات ارگانیک

غذای ارگانیک چیست؟

غذاهای ارگانیک به غذاهایی اطلاق می‌گردد که بدون استفاده از آفت‌کش‌ها و علف‌کش‌های مصنوعی و ارگانوسم‌های اصلاح شده ژنتیک تولید شده باشند.

آشنایی با غذاهای ارگانیک

معیار سبزیجات، میوه‌ها و حبوبات ارگانیک:

۱- خاک ایمن: حداقل از ۳ سال قبل از برداشت محصول، زمین زراعی نبایستی با آب فاضلاب آبیاری شده باشد. خاک نیز باید عاری از املاح سرب و کلراید پتاسیم باشد.

۲- عدم اصلاح‌سازی: هیچگونه مواد افزودنی (مثل شیرین‌کننده‌ها و رنگ‌دهنده‌های مصنوعی)، پرتوهای یونیزه کننده و اصلاح ژنتیک نبایستی در روند تولید محصول بکار رفته باشد.

۳- ذخیره‌سازی و انبار مجزا: محصولات ارگانیک باید از محصولات غیرارگانیک تفکیک شده و به‌طور جداگانه نگهداری شوند.

۴- عدم استفاده از مواد شیمیایی مصنوعی: عدم استفاده از ترکیبات شیمیایی مصنوعی نظیر کودهای شیمیایی، آفت‌کش‌ها، حشره‌کش‌ها و علف‌کش‌ها. (از ۳ سال قبل از برداشت محصول)

معیار گوشت، شیر، تخم‌مرغ و دیگر فرآورده‌های حیوانی

ارگانیک:

۱- حیوانات می‌بایستی حداکثر از روز دوم تولد به روش ارگانیک پرورش یافته باشند.

۲- خوراک ارگانیک: تغذیه دام و طیور باید ۱۰۰ درصد از خوراک ارگانیک بوده باشد.

۳- هیچگونه آنتی‌بیوتیک و هورمون نباید استفاده شود.

۴- حیوانات چرنده بایستی از مرتع مناسب برخوردار باشند. هر حیوان باید از سرپناه، آب سالم، رژیم غذایی متعادل، هوای تازه، نور مستقیم آفتاب و فضای کافی برای حرکت برخوردار باشد.

۵- ذخیره‌سازی و انبار مجزا: فرآورده‌های ارگانیک بایستی از محصولات غیرارگانیک تفکیک شده و جداگانه نگهداری شوند. نکته: در کشاورزی سنتی از کودهای مصنوعی و در کشاورزی ارگانیک از کودهای طبیعی مانند کمپوست استفاده می‌گردد. در کشاورزی سنتی از آفت‌کش‌های مصنوعی و در کشاورزی ارگانیک از حشرات و پرندگان نافع، محدود کردن جفت‌گیری آفات، کندن علف‌های هرز و در صورت نیاز از حشره‌کش‌های مجاز کشاورزی ارگانیک نظیر اسید بوریک برای کنترل و ریشه‌کن کردن آفات استفاده می‌شود.

مضرات کشاورزی و محصولات تهیه شده به روش سنتی

۱- در کشاورزی سنتی و متعارف از بیش از ۳۰۰ ترکیب

غذایی می‌باشد. اما این پرتودهی موجب:
۱- از دست رفتن میزان اندکی از مواد مغذی محصولات می‌شود.

۲- هنگامی که مواد غذایی پرتودهی می‌شوند مواد شیمیایی سرطان‌زایی بنام CYCLOBUTANONES تشکیل می‌گردد.

۳- مهندسی ژنتیک و یا اصلاح ژنتیک محصولات به جداسازی، دستکاری و انتقال ژن‌ها اطلاق می‌گردد. در این روش ژن‌های با خاصیت مطلوب از یک گونه جدا گردیده و به‌گونه هدف انتقال داده می‌شود. بهبود کیفیت، افزایش تولید، ایجاد یک صفت مطلوب و مقاوم ساختن محصولات در برابر آفت‌ها و تنش‌های محیطی از کاربردهای مهندسی ژنتیک می‌باشد. مضرات محصولات اصلاح شده ژنتیکی شامل بروز نقص‌های مادرزادی، کاهش طول عمر، افزایش حساسیت‌زایی مواد غذایی (به‌علت تغییر در زنجیره پروتئین‌ها)، فقر مواد مغذی، مقاومت آنتی‌بیوتیکی (احتمال دارد ژن‌های مقاوم در برابر آنتی‌بیوتیک‌ها به باکتری‌های بیماری‌زا در بدن منتقل گردد و یک بیماری جدید و مقاوم در برابر آنتی‌بیوتیک‌ها ایجاد شود).

۴- استفاده هورمون‌ها در دام و طیور رشد آنها را تسریع کرده و فربه شدن آنها را سرعت می‌بخشد. اما ارزش غذایی آنها می‌کاهد. آنتی‌بیوتیک‌ها هم که برای جلوگیری از بیمار شدن دام و طیور مورد استفاده قرار می‌گیرند می‌تواند در انسان مقاومت آنتی‌بیوتیکی ایجاد کند.

شیمیایی خطرناک و مصنوعی نظیر آفت‌کش‌ها، علف‌کش‌ها و کودهای شیمیایی به‌منظور کنترل آفات و حشرات و حاصلخیزسازی خاک استفاده می‌گردد که بقایای این مواد پس از ورود به بدن می‌تواند موجب مشکلات عدیده‌ای گردد منجمله: بروز نقص‌های مادرزادی، تولد نوزاد با وزن کم، اختلال در سیکل ماهانه زنان، سقط جنین، بلوغ زودرس و یا دیررس، یائسگی پیش‌رس، تغییر در رفتار جنسی، کاهش باروری و یا ناباروری، تغییر در سرعت متابولیسم، اختلال در سیستم غدد داخلی، ضعف عضلانی، کاهش حافظه، آسیب به سیستم عصبی و مغز، کاهش کارایی سیستم ایمنی بدن و سرطان‌زایی. یافته‌ها حاکی از آن است که ۶۰ درصد سموم دفع آفات، ۹۰ درصد قارچ‌کش‌ها و ۳۰ درصد حشره‌کش‌ها سرطان‌زا می‌باشند.

۲- استفاده از کودهای شیمیایی و آفت‌کش‌ها سبب آلودگی آب، خاک و هوا می‌گردند.

۳- استفاده بی‌رویه از کودهای شیمیایی و آفت‌کش‌ها موجب می‌شود تا آفت‌ها نسبت به سموم مقاوم گردیده و آفت‌های جدیدی نیز ظاهر گردند.

۴- پرتودهی محصولات یعنی آنکه محصولات را در معرض میزان کنترل شده پرتوهای یونیزه کننده قرار می‌دهند تا اینکه باکتری‌هایی نظیر E. COLI و سالمونلا نابود گردیده و در واقع محصولات را به این طریق ضدعفونی می‌کنند. کنترل حشرات و انگل‌ها، افزایش ماندگاری و جلوگیری از جوانه‌زدن از دیگر علل پرتودهی محصولات





غیرارگانیک). چرا که آفت‌کش‌های مصنوعی تولید این مواد را در گیاهان کاهش داده اما کودهای حیوانی و آلی بکار رفته در کشاورزی ارگانیک تولید آنها را افزایش می‌دهد.

۳- کمتر سمی هستند. محصولات ارگانیک سالم‌تر بوده و به بقایای آفت‌کش‌های آلی کمتر آلوده می‌باشند. همچنین این محصولات فاقد افزودنی‌های غذایی بوده و طبعاً سالم‌تر می‌باشند.

۴- خوشمزه و خوش طعم‌تر هستند. یکی از دلایل آن این است که محصولات ارگانیک پس از برداشت در مدت زمان کمتری بدست مصرف‌کننده رسیده و تازه‌تر می‌باشند. و همچنین در محصولات تهیه شده به روش سنتی، با فرآوری‌ها و دستکاری‌هایی که بر روی آنها صورت می‌گیرد تنها به ظاهر، رنگ، بالابردن ماندگاری، افزایش تولید و مقاوم کردن آنها در برابر صدمات ناشی از حمل و انبارداری توجه می‌شود و نه کیفیت و ارزش تغذیه‌ای آن.

۵- تولیدکنندگان محصولات ارگانیک از استانداردها و دستورالعمل‌های بسیار سخت‌گیرانه‌ای تبعیت می‌کنند که احتمال آلوده شدن اینگونه محصولات به هرگونه مواد شیمیایی و سمی منتفی می‌باشد.

معایب محصولات ارگانیک

- ۱- گرانیقیمت هستند.
- ۲- تولید و عرضه آنها بسیار محدود است.

نکته: از میان مواد غذایی که به روش سنتی عرضه می‌گردند سیب، هلو، گلابی، سیب‌زمینی، زردآلو، اسفناج، توت فرنگی، شلیل، انگور، کرفس، تمشک و گیلاس بیشترین و کیوی، انبه، پیاز، موز، بروکلی، گل کلم، آناناس، ذرت؛ نخود فرنگی، آوکادو، هندوانه، آلو و بادنجان کمترین آلودگی را به باقیمانده آفت‌کش‌ها دارند.

فواید زراعت ارگانیک

- ۱- در کشاورزی ارگانیک آب توسط مواد شیمیایی آلاینده مانند کودهای مصنوعی، آلوده نمی‌گردد.
- ۲- در کشاورزی ارگانیک تعادل اکوسیستم و حاصلخیزی خاک حفظ می‌گردد. فرسایش خاک نیز تا ۵۰ درصد کاهش می‌یابد.
- ۳- تنوع زیستی در زمین‌های زراعی ارگانیک ۵۷ درصد بیشتر است. (به‌علت عدم استفاده از سموم آفت‌کش و علف‌کش)
- ۴- کشاورزان در معرض سموم و آلاینده‌های کمتری قرار می‌گیرند.

فواید مصرف مواد غذایی ارگانیک

- ۱- ارزش غذایی بالاتری دارند. میزان ویتامین C، کلسیم، منیزیم، آهن و فسفر در مواد غذایی ارگانیک بیشتر است.
- ۲- مواد غذایی ارگانیک حاوی آنتی‌اکسیدان بیشتری می‌باشند. در مواد غذایی ارگانیک آنتی‌اکسیدان PHE-NOLIC بیشتر یافت می‌گردد (۵۰ درصد بیشتر از محصولات



ویژگی‌های یک نان خوب

طعم مناسب: دارای طعم، مزه و بوی خوشایند و عاری از جوش شیرین باشد.
بافت مناسب: بافت نرم و یکنواخت ناشی از تخمیر با خمیرمایه داشته و قابلیت برش‌پذیری نان، مطلوب باشد.
مغذی بودن نان: نان‌هایی که با آردهای کامل و سیوس‌دار تهیه می‌شود، نسبت به نان‌های تهیه شده با آرد سفید به مراتب ارزش غذایی بالاتری دارند و مصرف روزانه آنها می‌تواند مقداری از نیاز روزانه بدن به املاح، پروتئین، فیبر و ویتامین‌ها را تأمین نماید.

انواع نان

نان سنگ

این نان که در صدر نان‌های ایرانی قرار دارد، از آرد سیوس‌دار تهیه شده و از دیگر ویژگی‌های خوب آن، طعم، عطر، مغذی بودن و قابلیت سیرکنندگی آن است.
نان سنگ به دلیل دارا بودن مقدار زیادی فیبر، هضم آسانی داشته و بسیار مورد توجه متخصصان تغذیه می‌باشد.
شیوه پخت سنتی این نان، شکل و طعم متمایز آن از سایر نان‌ها سبب شده در فرهنگ و سفره ایرانی ارزش بالایی یافته و به‌خصوص برای صبحانه وجود نان سنگ در اولویت قرار گیرد.

نان سنگ

نان همواره در نزد ایرانیان از جایگاه خاصی برخوردار بوده و غذای اصلی مردم کشورمان را تشکیل می‌دهد. بخش قابل توجهی از پروتئین و انرژی موردنیاز مردم، از نان تأمین می‌گردد. بی‌شک تهیه، تولید و عرضه نان سالم و بهداشتی در حفظ سلامت جامعه مؤثر خواهد بود.
نان‌هایی که از آرد سیوس‌دار تهیه می‌شوند و با خمیرمایه و بدون استفاده از جوش شیرین عمل‌آوری می‌گردند و با حرارتی ملایم، یکنواخت و شعله غیرمستقیم می‌پزند، سالم‌ترین نان‌ها هستند.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی مصرف جوش شیرین در واحدهای نانوبی را به‌علت پیدایش عوارض دستگاه گوارشی، اختلال در جذب املاحی مانند آهن، ممنوع کرده است.
نان‌هایی که با استفاده از خمیرمایه تهیه می‌گردند، از ارزش تغذیه‌ای بالایی برخوردارند، قابلیت هضم خوبی داشته و ضایعات و دورریزی آنها بسیار کمتر از نان‌های تهیه شده با جوش شیرین است. عطر و بوی این نان‌ها به هیچ‌وجه قابل قیاس با نان‌های جوش شیرین‌دار نیست و ماندگاری بهتری دارند.

ویژگی‌های یک نان خوب

ظاهر خوب: کاملاً برشته و پخته شده و در سطح نان سوختگی مشاهده نگردد.

نان بربری

این نان‌ها با استفاده از خمیرمایه بوده و زمان استراحت مطلوب در تخمیر نان و متضاد شدن گازها از خمیر، باعث می‌شود خمیر کاملاً حجیم شود. خمیرمایه به‌علت شکستن زنجیره‌های بلند نشاسته، هضم نان را برای دستگاه گوارش آسان می‌کند.

همه موارد فوق، به‌علاوه وجود فیبر بالا در این نان‌ها (گندم سبوس‌دار، جو، چاودار و...) ارزش تغذیه‌ای آنها را افزایش داده و سبب بهبود تغذیه افراد جامعه خواهد شد.

برخی از مردم به اشتباه مغز این نان‌ها را (که مغزی‌ترین قسمت نان می‌باشد)، از آن جدا می‌کنند، ولی با این وجود این نان‌های مغزی، ضایعات کمتری نسبت به سایر نان‌ها دارند، به شرطی که تازه مصرف شوند و بتوان از بیات شدن آنها جلوگیری نمود.

نکات مهم در انتخاب و خرید نان

- از خرید نان‌های بسته‌بندی شده بدون مجوز از سوپرمارکت‌ها یا فروشگاه‌های مواد غذایی خودداری کنید.
- از خرید و مصرف نان‌های سوخته یا بیات اجتناب نمایید.

- در شناسایی و معرفی واحدهای نانواپی که هنوز از جوش شیرین و نمک زیاد برای عمل‌آوری سریع خمیر و تقویت آرد بی‌کیفیت استفاده می‌نمایند، با دولت همکاری داشته باشید.

توصیه‌های بهداشتی برای نگهداری نان در بلندمدت

- به نان تازه و داغ کمی فرصت دهید تا خنک شود.
- پس از خنک شدن نان، به آهستگی نان‌ها را در پارچه یا کیسه نایلونی قرار داده و به منزل ببرید.
- هرگز برای حمل نان، از ورقه‌های روزنامه استفاده نکنید.
- می‌توانید در منزل، نان‌ها را به اندازه دلخواه برش داده و بلافاصله در کیسه‌های مخصوص فریزر قرار دهید و در فضای مناسبی از فریزر که از سایر بسته‌های فریزری دور باشد، قرار داده و به مدت طولانی نگهداری کنید.
- از جمع‌آوری نان‌های داغ در داخل کیسه‌های نایلونی خودداری کنید، زیرا این عمل باعث می‌شود که نان به‌صورت خمیر درآید و دورریزی نان را افزایش دهد.
- تا آنجا که می‌توانید نان تازه مصرف کنید و از خرید بیش از اندازه نان، به‌طور جدی خودداری کنید.

نان بربری نیز، یکی از مطلوب‌ترین و محبوب‌ترین نان‌های ایرانی به شمار می‌آید، به شرطی که خمیر آن با استفاده از خمیرمایه تهیه شده باشد و تخمیر در آن صورت پذیرد و در درجه حرارت یکنواخت و ملایم پخت گردد.

در سال‌های اخیر برخی از نانویان به‌دلیل عدم آگاهی و به منظور صرفه‌جویی در وقت و هزینه، خمیر بربری را با جوش شیرین به عمل می‌آورند، غافل از این که ارزش غذایی و زمان ماندگاری نان کاهش یافته و دور ریزی و ضایعات آن افزایش می‌یابد. متأسفانه از جوش شیرین در رومال نان بربری نیز استفاده می‌شود، در حالی که می‌توان با جایگزین نمودن موادی مناسب، آن را از این بخش حذف نمود. در زمان‌های قدیم شاطر‌ها، مایع رومال تهیه شده از زرده تخم‌مرغ را بر روی سطح رویی خمیر می‌کشیدند تا علاوه بر خوش رنگ شدن سطح و نرم شدن بافت، ارزش غذایی نان بربری افزایش یابد که متأسفانه امروزه برای کاستن هزینه‌ها و صرفه‌جویی اقتصادی، این کار انجام نمی‌شود.

نان لواش و تافتون

آمارها نشانگر مصرف بالای نان‌های لواش و تافتون در بین ایرانیان است. این نان‌ها موردپسند ذائقه هموطنان می‌باشد. اما متأسفانه این نان‌ها ارزش غذایی بالایی ندارند و معمولاً با افزودن جوش شیرین و مقدار زیادی نمک تهیه می‌گردند.

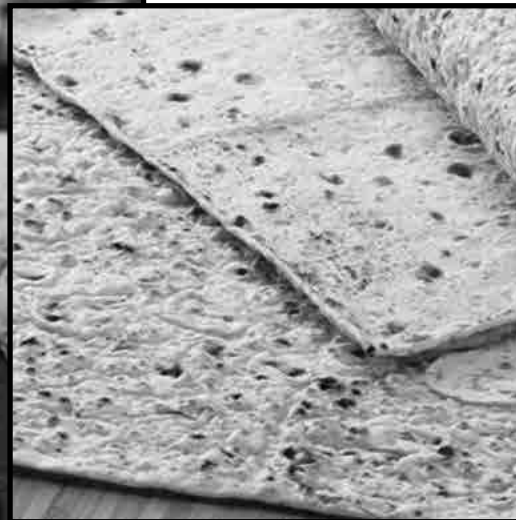
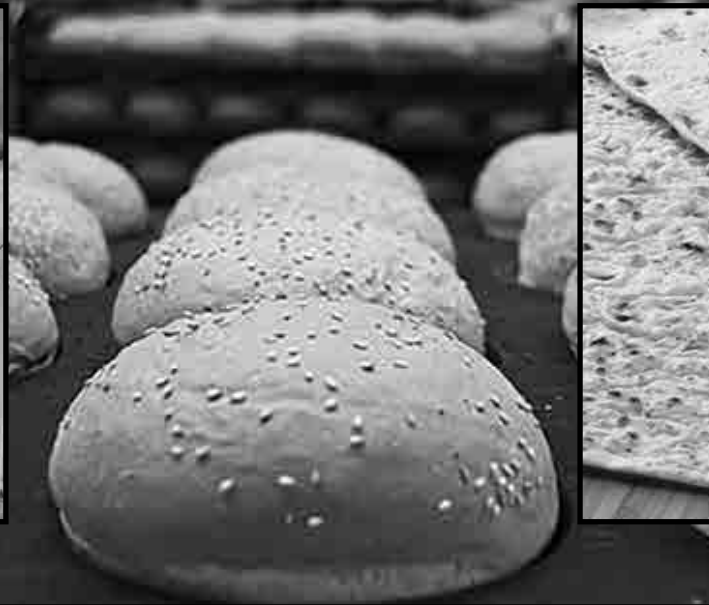
این نان‌ها به‌دلیل کوتاهی مدت زمان تخمیر و پخت، دورریزی و ضایعات زیادی دارند و مصرف زیاد این نان‌ها مشکلاتی از قبیل اختلال در جذب املاح و مسمومیت با فلزات سنگین را برای هموطنان ایجاد می‌نماید.

تهیه خمیر با خمیرمایه، زمان پخت بسیار کوتاه، عدم آگاهی و در نتیجه خرید انبوه این نوع نان‌ها و همچنین نحوه نگهداری نامناسب در منزل باعث شده که ضایعات نان سالانه چند صد میلیارد تومان خسارت به اقتصاد کشور وارد آورد!

نان حجیم

نان‌های حجیم و نیمه حجیم

این دسته از نان‌ها نیز اگر با آرد سبوس‌دار تهیه گردند، از ارزش غذایی بالایی برخوردار خواهند بود. فرآوری خمیر



مراحل تولید نان به روش صنعتی

آرد در سیلوهای مدرن به صورت معلق درآمده و تحت فشار هوا به راحتی انتقال می‌یابد. بهتر است به منظور جلوگیری از تبادل شدید حرارتی، سیلوهای آرد در ساختمان یا در محیط بسته تعبیه شوند.

به‌طور کلی در شرایط معمولی، آرد تیره یا کامل را می‌توان حداکثر ۱۰ روز و آرد روشن را بین ۲ تا ۳۰ ماه نگهداری نمود. شرایط مناسب برای انبار کردن، رطوبت نسبی هوای ۶۰ تا ۶۵ درصد و حرارت حداکثر ۲۰ درجه سانتی‌گراد و تهویه کافی می‌باشد که در این صورت می‌توان آرد تیره یا کامل را حداکثر تا یک ماه و آردهای روشن را حداکثر تا ۶ ماه نگهداری نمود. بنابراین آردهای روشن به‌علت پایین بودن مقدار چربی و آنزیم‌ها می‌توانند نسبت به آردهای تیره به مدت طولانی‌تری ذخیره شوند. البته پس از نگهداری آرد به مدت طولانی باید آن را کنترل و آزمایش‌های لازم را بر روی آن انجام داد.

به‌طور کلی آماده‌سازی آرد شامل مراحل زیر می‌باشد:

- ۱- الک کردن
 - ۲- اختلاط آرد
 - ۳- رساندن درجه حرارت آرد به حد مطلوب
- از طریق الک کردن می‌توان به نتایج زیر دست یافت:
- ناخالصی‌های آرد جدا می‌گردد.
 - بازدهی خمیر افزایش می‌یابد.
 - ذرات به هم چسبیده آرد از هم جدا می‌شوند.

شاید در نظر اول فکر کنید که همه ما نیازی به دانستن این مراحل نداریم، اما آشنایی با این فرآیندهایی که برای تهیه نان طی می‌شود، به ما نشان می‌دهد که برای داشتن نانی سالم و مغذی چه مرحله‌ای باید به‌طور منظم و کامل طی شود.

آماده‌سازی آرد

قبل از توضیح فرآیند تهیه نان یادآوری این نکته ضروری به نظر می‌رسد که آرد در صنایع پخت و نانوائی براساس محصول موردنظر انتخاب می‌شود. به‌عنوان مثال جهت تهیه و تولید نان سنگک از آرد سنگی یا آرد تیره و برای تولید نان برودتن از آرد روشن استفاده می‌شود. اصولاً آرد گندم را بر مبنای خاکستر طبقه‌بندی می‌کنند. از روی میزان خاکستر می‌توان به درجه استخراج آرد، درجه رنگ و تیرگی با روشنی آرد پی‌برد و نوع مصرف و مناسب بودن آن را جهت هر یک از نان‌ها تعیین نمود.

نکته دیگری که حائز اهمیت به نظر می‌رسد، مسأله نگهداری آرد با روش‌های مناسب و در شرایط مساعد است؛ آرد را می‌توان در سیلو یا کیسه‌های کتانی، کاغذی و الیاف مصنوعی نگهداری نمود. محل نگهداری آرد باید تمیز، خشک، بدون بو و عاری از حشرات و جوندگان باشد. انبار آرد باید به راحتی قابل تهویه بوده و در مقابل رطوبت، حرارت و اشعه آفتاب محفوظ باشد. با پیشرفت تکنولوژی، امروزه می‌توان آرد را در سیلو نگهداری نمود.

- مخمرها و باکتری‌ها تکثیر می‌یابند.
- احتمال کپک‌زدگی آرد کاهش می‌یابد.
- درصد رطوبت آرد به میزان کمی کاهش می‌یابد.

هر چه مدت زمان تخمیر کوتاهتر باشد درصد کاهش وزن تخمیر کمتر و هر چه طولانی‌تر باشد درصد کاهش وزن تخمیر بیشتر می‌شود.

روش تهیه خمیر از طریق فعالیت بیولوژیکی می‌تواند به دو طریق زیر انجام پذیرد:

- ۱- روش مستقیم (بدون خمیر اولیه)
 - ۲- روش غیرمستقیم (با استفاده از خمیر اولیه)
- در روش مستقیم تنها یک خمیر تهیه می‌شود در حالی که در روش غیرمستقیم، دو خمیر تحت عنوان خمیر اولیه و خمیر اصلی تهیه می‌شود.
- روش غیرمستقیم به دو صورت امکان‌پذیر است:
- روش کوتاه‌مدت و روش طولانی‌مدت
- اصولاً به کارگیری نوع روش تهیه خمیر، به واحد تولیدی، نوع نان و سایر مشخصات و امکانات بستگی دارد.

پوک کردن خمیر و تخمیر اولیه

پوک و متخلخل کردن خمیر یکی از مهمترین مراحل تهیه نان به شمار می‌رود چون خمیری که پوک و متخلخل شود نانی قابل هضم با قابلیت نگهداری بالا تولید خواهد کرد در حالی که خمیری که پوک نشده باشد نانی سنگین، مرطوب و خمیری حاصل خواهد کرد که مزه و قابلیت نگهداری و هضم آن در سطح پائینی است.

خمیر را به طرق زیر می‌توان پوک نمود.

- ۱- پوک کردن بیولوژیکی (از طریق خمیر ترش یا مخمر)
- ۲- پوک کردن فیزیکی (مکانیکی)
- ۳- پوک کردن شیمیایی

پوک کردن از طریق مخمر

مهمترین وظیفه‌ای که مخمرها در تهیه خمیر دارند پوک کردن محصول از طریق متابولیسم مخمرها و ایجاد گاز دی‌اکسید کربن می‌باشد. علاوه بر این، مخمرها، الکل، آلدهید و اسیدهای آلی تولید می‌کنند که در تشکیل عطر و بوی نان و محصولات پخت اثر می‌گذارند. مخمرها میکروارگانیسم‌های تک سلولی هستند که جزء قارچ‌ها به شمار می‌روند و از طریق جوانه‌زدن تکثیر می‌شوند. PH مناسب برای مخمرهای خمیر ترش ۴/۴ تا ۵ می‌باشد و حرارت مطلوب برای رشد و تکثیر مخمرهای خمیر ترش ۲۴ تا ۲۷ درجه سانتی‌گراد است.

امکان آلودگی و فساد مخمر تر همیشه وجود دارد. از این رو

مخلوط کردن

خمیر پس از آماده‌سازی باید مخلوط شده و زده شود. این کار با استفاده از مخلوط‌کن‌های متنوعی انجام می‌شود. هدف از کاربرد مخلوط‌کن‌ها، آماده‌سازی و گسترش خمیر است. طرز کار دستگاه مخلوط‌کن به ساختمان آن بستگی دارد. برای مخلوط کردن مواد اولیه بهتر است با دور کند و جهت زدن خمیر و عمل‌آوری آن از دور سریع‌تر استفاده نمود.

به‌طور کلی فرآیند بهینه مخلوط کردن و زدن خمیر زمانی پایان می‌پذیرد که:

- خمیر سفتی یا قوام مطلوبی را حاصل نماید.
- خمیر حاوی رطوبت کمی بوده و سطح آن خشک باشد.
- خمیر از دیواره و بازوی تگار جدا شود.
- خمیر سطح صاف، همگن و نسبتاً شفاف پیدا کند.
- خمیر حالت پشمی مانند و یا متخلخلی به خود بگیرد.

آماده‌سازی خمیر

آماده کردن خمیر به دو صورت دستی و ماشینی امکان‌پذیر است که روش ماشینی به دو روش پیوسته و غیرپیوسته انجام می‌شود. در روش غیرپیوسته، ابتدا خمیر با وزن کم و مشخص تهیه و پس از طی مراحل مختلف پخت می‌شود. حال آن که در روش پیوسته کلیه مواد اولیه و افزودنی، آب، نمک، مخمر و در صورت مصرف شکر روغن و شیر یکجا و به‌صورت اتوماتیک و در یک مرحله اضافه و خمیر بدون توقف و زنجیروار تهیه می‌شود که پس از طی مراحل مختلف به‌صورت پیوسته پخت می‌گردد.

پیشرفت‌های تکنولوژی در زمینه روش‌های پخت نان، ضمن کوتاه کردن زمان تولید، سبب افزایش راندمان و مرغوبیت محصول نیز می‌گردد. یکی از روش‌های تهیه خمیر استفاده از مخمر است. در این روش به‌علت فعالیت آنزیماتیکی قسمتی از قندهای قابل تخمیر توسط سلول مخمر مصرف می‌گردد.

در اثر تخمیر، کاهش وزن که اصطلاحاً آن را کاهش وزن به روش تخمیر می‌نامند، به وجود می‌آید. این کاهش وزن تخمیر به مدت زمان تخمیر، مواد اولیه، درجه حرارت و سایر عوامل بستگی دارد.

درصد نوسان کاهش وزن تخمیر بین ۵/۰ تا ۵ درصد می‌باشد،

- تشکیل اسید لاکتیک و مواد آروماتیک
پس از طی مراحل استراحت اصطلاحاً خمیر رسیده می‌شود.

چانه‌گیری و تخمیر میانی

به منظور توزین و تقسیم خمیر (چانه‌گیری)، زمانی که خمیر آماده شد برای بریدن و توزین به دستگاه چانه‌گیر منتقل می‌شود. در واحدهای صنعتی از طریق ماشین‌آلات نیمه اتوماتیک یا تمام اتوماتیک چانه‌گیری بر مبنای اصول مختلف زیر انجام می‌گیرد:

۱- حجمی

۲- پیستونی

۳- محفظه‌ای (بدون پیستون)

۴- نواری

پس از چانه‌گیری خمیر باید گرد شود از طریق گرد کردن می‌توان به نتایج زیر دست یافت:

- صاف شدن چانه

- یکنواخت شدن سطح بریده شده خمیر و مسدود شدن منافذ سطحی آن به منظور محبوس کردن گازها و حباب‌های هوا و جلوگیری از خروج آنها

- یکنواخت شدن و به هم پیوستن بافت خمیر و برطرف نمودن اختلاف کشش در کلیه نقاط چانه به منظور بهبود کیفیت نان

- فراهم شدن شرایط مطلوب چانه جهت سهولت عملیات بعدی یا فرم دادن

- برطرف شدن حالت چسبندگی چانه

مدت زمانی که چانه گرد شده استراحت کرده تا قابلیت تبدیل به فرم بعدی را پیدا کند، تخمیر میانی می‌گویند.

تخمیر میانی خود می‌تواند در یک یا چند نوبت صورت گیرد. به همین سبب مراحل مختلف تخمیر میانی ممکن است وجود داشته باشد. چنانچه تخمیر میانی حذف شود، فرم و شکل خمیر و نان حاصل دارای عیوب زیادی خواهد شد. اصولاً مدت زمان تخمیر میانی (در مورد نان گندم) ۴ تا ۸ دقیقه به طول می‌انجامد. در این مرحله چانه‌ها می‌توانند در اطاقک‌های تخمیر قرار گرفته و با از کانال‌های مخصوص تخمیر که با رطوبت و درجه حرارت تنظیم شده است، عبور نمایند و بدین‌وسیله تخمیر شده، با طی زمان استراحت آماده فرم‌پذیری می‌شود.

گرد کردن و فرم‌دهی چانه‌ها و تخمیر نهایی

پس از این مرحله باید چانه‌ها شکل و فرم مورد نظر را به خود

باید مرتباً آن را تحت کنترل داشت. برای نگهداری بیشتر مخمر آن را به صورت فعال خشک می‌کنند و رطوبت آن را به ۸ تا ۱۰ درصد می‌رسانند. دانه‌های مخمر خشک را می‌توان تحت خلا یا در بسته‌های مخصوص که با گازهای مختلف پر شده است به مدت طولانی نگهداری کرد.

میزان مصرف مخمر بستگی به کیفیت مخمر، کیفیت آرد، روش تهیه خمیر، فرمول تهیه نان، شرایط واحد تولیدی و سایر عوامل دارد.

باید توجه داشت که مصرف زیاد مخمر فعال، تأثیر نامطبوعی روی طعم و مزه نان دارد لذا باید به میزان دقیق مصرف مخمر توجه داشت.

پوک کردن فیزیکی

همان‌گونه که گفته شد پوک کردن خمیر فقط از طریق تخمیر انجام نمی‌گیرد. پوک کردن فیزیکی نیز یکی از روش‌های قابل استفاده است. اسید کربنیک می‌تواند از طریق دیگری نیز در خمیر تولید گردد. همچنین گازهای بی‌ضرر دیگری می‌توانند خمیر را بالا آورده و پوک نمایند. اسید کربنیک در مقایسه با هوا که به‌عنوان گاز پوک‌کننده می‌تواند به کار رود ارجحیت دارد. پوک کردن از طریق هوا و بخار آب و پوک کردن از طریق اسید کربنیک از روش‌های مهم فیزیکی به حساب می‌آیند.

پوک کردن شیمیایی

پوک کردن شیمیایی نیز یکی از روش‌های قابل استفاده است که عبارت است از فرآیندهایی که در آن گازهای پوک‌کننده حاصل از مواد شیمیایی در اثر گرما، رطوبت و یا اسید آزاد می‌شوند. در مواد پوک‌کننده شیمیایی معمولاً نمک‌هایی استفاده می‌شود که بتوانند دی‌اکسید کربن و یا گاز آمونیاک را که به‌عنوان گاز پوک‌کننده شناخته شده است، به وجود آورند.

پس از طی این مراحل و قبل از پخت، خمیر باید کاملاً تخمیر شود. تخمیر خمیر در مفهوم تکنولوژی شامل استراحت خمیر (استراحت اولیه خمیر)، تخمیر میانی و تخمیر نهایی است.

هدف از استراحت اولیه خمیر موارد زیر می‌باشد:

- نگهداری گاز در خمیر

- گسترش و تشکیل گاز توسط مخمر یا خمیر ترش

- اصلاح الاستیسیته، فرم‌پذیری، خشک شدن و رشته رشته شدن خمیر

- تجزیه آنزیماتیکی اجزا تشکیل دهنده

حرارت مستقیم برای پخت استفاده نمی‌شود. اساس فرهای مدرن امروزی بر مبنای اشتعال مواد سوختی مانند گاز یا گازوئیل است که حرارت آن به وسیله کانال مخصوص به درون فضای داخلی فر هدایت می‌شود یا ممکن است از انرژی الکتریسته برای تأمین حرارت مورد نیاز استفاده شود.

در واحدهای صنعتی تولید نان از آنجا که تعداد بسیار زیادی قرص نان در مدت کوتاهی تهیه می‌شود نیاز به سطح و فضای زیادی وجود دارد از این رو از فرهای مختلفی استفاده می‌شود. با توجه به نوع فر و نان، روش چیدن چانه‌ها در فر متفاوت است.

سرد کردن و بسته‌بندی

محصول در این مرحله باید پس از سرد کردن بسته‌بندی شود. حتی‌الامکان باید سعی گردد، محصولات صنایع پخت با مواد و هزینه کمتر طوری بسته‌بندی شوند که کیفیت کالا از نظر مصرف‌کننده تقلیل نیابد. در این قسمت باید به قوانین و مقررات بهداشتی توجه شود. حرارت و رطوبت نسبی هوا باید حتی‌الامکان در حد پایین باشد. یعنی در مورد نان‌هایی که برش داده می‌شوند حرارت باید حدود ۱۸ تا ۲۰ درجه سانتی‌گراد و رطوبت نسبی حدود ۶۵ درصد باشد. مهمترین موادی که در بسته‌بندی نان‌ها استفاده می‌شود کاغذ، مقوای نازک، مقوای ضخیم، ایفای پارچه‌ای (پلیمری)، انواع کاغذهای آلومینیوم و مواد پلاستیکی است. امروزه مواد نایلونی و سلفون‌ها بیشترین کاربرد را در بسته‌بندی نان دارند. همانطور که می‌بینید تمام این مراحل باید به‌طور منظم و در زمانی مناسب طی شود تا نانی سالم و خوشمزه آماده شود.

بگیرند. عملیاتی از قبیل لوله کردن، تیغ زدن یا خط انداختن، دو یا چند قلو شدن خمیر، بافته شدن، گره خوردن یا روی هم قرار گرفتن، شانه‌زدن و شیار زدن و سایر عملیات فرم‌دهی در این مرحله انجام می‌شود.

به‌طور کلی فرم و شکل دادن روی ویژگی‌های نان از جنبه‌هایی مانند شکل ظاهری، درجه پوکی و خلل فرج، طعم و مزه تأثیر می‌گذارد.

پس از اینکه چانه‌ها فرم و شکل گرفتند باید در اطاقک‌های مخصوص و یا واگن‌های تخمیر که با رطوبت و درجه حرارت تنظیم شده‌اند، قرار گیرند و بدین طریق تخمیر کامل می‌شود.

طی تخمیر نهائی فرآیندهایی به شرح زیر انجام می‌شود که باعث رسیدن چانه‌ها می‌شود:

- تورم اجزاء تشکیل‌دهنده آرد ادامه می‌یابد. در اثر این امر، خمیر خشک‌تر شده و حالت می‌گیرد.

- تجزیه اجزاء تشکیل‌دهنده آرد در اثر آنزیم‌های آرد و مخمر ادامه می‌یابد. در نتیجه مقدار مواد آروماتیک در چانه زیاد شده، الاستیسیته گلوتن قدری کاهش می‌یابد.

- تخمیر قندها در خمیر ادامه می‌یابد. مقدار گاز در چانه افزایش یافته، خلل و فرج آن بزرگ شده و دیوار خلل و فرج ظریف‌تر می‌شود.

خمیر در انتهای این مرحله آماده وارد شدن به مرحله پخت است.

پخت

امروزه خصوصاً در مورد نان‌های صنعتی و فانتزی دیگر از





فواید مصرف سبوس برای بدن

فیبر و الیاف گیاهی محسوب می‌شود. این فیبر و الیاف را که بیشتر مواد سلولزی و همی سلولزی می‌باشد، اکثر مردم می‌شناسند و می‌دانند که مصرف آن موجب افزایش حجم مدفوع می‌گردد. افزایش حجم مدفوع عامل اساسی مبارزه با یبوست و بیماری کولون و پیدایش سرطان کولون می‌باشد.

البته باید گفت که فیبرهای گیاهی به دو نوع محلول و نامحلول تقسیم می‌شوند. سبوس گندم جزء فیبرهای غذایی نامحلول است که در جلوگیری از یبوست و سایر بیماری‌های روده بزرگ تأثیر زیادی دارند.

سبوس جو و برنج جزء فیبرهای محلول می‌باشند که اثر زیادی در کاهش کلسترول خون دارند.

سبوس، ملین و مسهل قوی (ضدیبوست)

یکی از پژوهشگران علوم تغذیه و فیزیولوژی دستگاه گوارش به نام جین کاربر می‌گوید: در تنظیم سیستم گوارشی و رفع یبوست هیچ ماده‌ای با قدرت سبوس برابری نمی‌کند. سبوس موجب رانش مدفوع در طول لوله‌های روده کوچک و بزرگ شده و در عین حال تأثیر فراوانی بر حرکات موجی شکل روده‌ها دارد. علاوه بر آن یبوست باعث جذب سموم مدفوع و ورود آنها به خون شده و خون را کثیف و غلیظ می‌سازد. پیداست که خون آلوده محیط مناسبی برای تغذیه سلول‌ها و نیز گلبول‌های سفید و قرمز نبوده و سبب تیرگی رنگ رخسار و رسوب مواد سمی در انتهای مفاصل و درد و التهاب آنها در نواحی کمر و پا می‌گردد. به‌ویژه اگر همراه با اوره و اسید اوریک بالا ناشی از مصرف زیاد مواد پروتئینی

نان قهوه‌ای، نانی است که از آرد دانه‌های سبوس‌دار گندم تولید شده و نان سفید، نانی است که از آرد بدون سبوس تولید شده و پوسته گندم (سبوس) آن حذف شده است.

بسیاری از پزشکان تا اوایل دهه سی قرن بیستم سبوس را یک ماده زاید و اضافی که موجب خراش روده بزرگ (کولون) می‌شد، به حساب می‌آوردند. اما با پژوهش‌های جدید دو دهه گذشته فواید فراوان نان سبوس‌دار اثبات شد و سبوس به‌عنوان یک داروی مؤثر طبی برای بیمارانی که همیشه از مسئله یبوست یا اختلالات روده بزرگ رنج می‌برند، شناخته شد.

این ماده مؤثر حیاتی هم‌اکنون در داروخانه‌های ایالات متحده و سراسر اروپا در فروشگاه‌های مواد غذایی کشورهای پیشرفته به‌صورت بسته‌بندی‌های شکیل عرضه می‌گردد.

کشفیات جدید علمی در خصوص فواید سبوس

هم‌اکنون پزشکان اتفاق نظر دارند که سبوس مهم‌ترین راه درمان طبیعی یبوست به شمار می‌رود. جلوگیری از یبوست نیز از بروز بواسیر، التهاب دیورتیکول (کیسه‌ای مدور به اشکال و اندازه‌های مختلف است که در جدار داخلی روده ایجاد می‌شود)، سرطان کولون، شقاق، فیستول، شکاف بافت معده و عفونت‌های دستگاه گوارش (که غالباً در میان افراد مسن مشاهده می‌گردد) پیشگیری می‌کند.

توصیه می‌شود همراه با مصرف سبوس، مایعات و آب فراوانی نیز مورد مصرف قرار گیرد.

براساس پژوهش‌های مختلف، سبوس غنی‌ترین منبع غذایی

سبوس به اضافه مصرف انواع غذاهایی مانند دانه‌های گیاهی، شیر یا سیب‌زمینی منجر به درمان ۶۰ درصد از مبتلایان به یبوست گردیده است.

فیبر و الیاف گیاهی سبوس عامل بازدارنده سرطان کولون

پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد که مصرف سبوس و نان سبوس‌دار احتمال پیدایش سرطان کولون و راست روده را کاهش می‌دهد.

سبوس موجب تخمیر و آزادسازی ترکیبات ناشی از سوخت و ساز بدن در کولون می‌گردد و همین پدیده یعنی پیدایش ترکیبات ناشی از فعل و انفعالات متابولیسم، عامل بازدارنده در پیدایش سرطان روده‌ها و مانع حدوث بیماری‌های دستگاه گوارش است.

آیا زیاده‌روی در مصرف سبوس مجاز است؟

همانگونه که کاهش یا عدم مصرف سبوس برای عملکرد سیستم گوارشی مناسب نیست، افراط و زیاده‌روی در مصرف سبوس نیز عارضه به وجود می‌آورد. بنابراین توجه به نکات زیر ضروری است:

- زیاده‌روی در مصرف سبوس ممکن است ایجاد اسهال نماید.

- زیاده‌روی در مصرف سبوس منجر به انسداد روده و التهاب دیورتیکول روده می‌شود.

- توصیه می‌شود پس از مصرف سبوس، مایعات و آب فراوانی نیز مورد مصرف قرار گیرد.

پس رعایت اعتدال و میانه‌روی در مصرف هر نوع ماده غذایی (هر چند که مفید باشد) لازم و ضروری است.

مانند گوشت‌های قرمز باشد، این اثرات تشدید می‌شود. یبوست بر سیستم عصبی و روابط و رفتار افراد نیز اثر می‌گذارد و موجب بروز عصبانیت، پرخاشگری، افسردگی، تنش‌های روانی، خستگی‌های مفرط، کوفتگی بدنی، بی‌حوصلگی، کسالت و سرانجام پیری زودرس در اثر رادیکال‌های آزاد می‌گردد.

فیبرهای گیاهی به دو نوع محلول و نامحلول تقسیم می‌شوند. سبوس گندم جزء فیبرهای غذایی نامحلول است که در جلوگیری از یبوست و سایر بیماری‌های روده بزرگ تأثیر زیادی دارند. سبوس جو و برنج جزء فیبرهای محلول می‌باشند که اثر زیادی در کاهش کلسترول خون دارند.

توصیه می‌شود هنگام مصرف سبوس، از نوشیدن مایعات به‌ویژه آب، آب میوه‌ها و نیز مصرف روغن زیتون غافل نشوید. این مواد به اثربخشی سبوس در حفظ سلامتی بدن کمک می‌کنند.

گروهی از پژوهشگران انگلیسی به سرپرستی «کومانگ» از دانشگاه کمبریج انگلیس، اقدام به مقایسه اثر سبوس و اثرات هویج، کلم و سیب در تنظیم حرکات دودی شکل روده در میان ۱۹ هزار فرد سالم و طبیعی نمودند و به این نتیجه رسیدند که اگر چه سبزیجات و میوه اثرات ملین خوبی در روده‌های انسان دارند، اما میزان این اثر هرگز به پای تأثیر سبوس بر روده‌ها نمی‌رسد.

پژوهشگران دانشگاه کمبریج به این نتیجه رسیدند که مصرف روزانه ۵۰ گرم سبوس، وزن مدفوع و سهولت خروج آن از روده‌ها را دو برابر می‌کند.

برای دستیابی به چنین اثری باید ۵ فنجان هویج یا کلم پخته یا ۱۱ عدد سیب خورده شود تا اثر ۵۰ گرم سبوس را در بدن داشته باشد.

در طی پژوهشی دیگر روشن شده که مصرف روزانه ۱۵ گرم





◆ باور غلط درباره انواع نان ◆

ارزش تغذیه‌ای پایینی دارد.

نان جو حجیم برای دیابتی‌ها مضر است!

این روزها در اغلب نانواپی‌های فانتزی‌پز، نان‌های حجیم جو در انواع و اقسام مختلف به فروش می‌رسد. این نان‌ها بافتی ترد، مزه‌ای مطلوب و رنگ قهوه‌ای روشن یا تیره دارند و به جهت خواص شگفت‌انگیز جو در پایین آوردن قندخون بسیار مورد توجه مبتلایان به دیابت‌اند، اما مسأله بسیار مهم این است که آرد جو برخلاف آرد گندم قابلیت ورآمدن و تبدیل شدن به خمیر را ندارد و نمی‌تواند بافت نان را پوک و متخلخل کند.

این آرد به تنهایی باعث سفت و سیاه رنگ شدن نان می‌شود و اگر با پوسته‌اش آسیاب شود طعم نان را تلخ و غیرقابل مصرف می‌کند؛ از این‌رو تولیدکنندگان برای تهیه این نان حدود ۲۰ درصد آرد جو را با ۸۰ درصد آرد گندم و روغن مخلوط و برای ایجاد طعم شیرین و رنگ تیره جو از شیره مالت استفاده می‌کنند که این خود می‌تواند باعث افزایش قند و کالری محصول شود.

البته ناگفته نماند نان‌های نیمه‌حجیم یا خشک جو که بافت خشن، سفت و طعم تلخی دارد و بیشتر به صورت صنعتی تولید می‌شود می‌تواند تا حدود ۸۰ درصد حاوی آرد جو باشد.

در میان خانواده‌ها بسیار دیده می‌شود افرادی که قصد لاغری دارند، برای پرهیز از خوردن هله‌هوله از نان‌های خشک مغزدار، نان سوخاری، نان‌های خشکی که طعم زیره، شوید و زنجبیل دارند یا نان خشکی همچون نان اسکو که مانند لواش مسطح است، استفاده می‌کنند.

اینها دانسته‌هایی است که بیشتر خانواده‌ها بدون آن که کمترین اطلاعی از صحت و سقم آن داشته باشند به یکدیگر توصیه می‌کنند و برای خود و سایرین نسخه تغذیه‌ای می‌پیچند، اما از نظر متخصصان صنایع غذایی و کارشناسان تغذیه کدامیک از این گفته‌ها حقیقت دارد؟

کیفیت نان به نوع آرد آن بستگی دارد

در صنعت نان، آرد گندم به چهار روش مختلف تولید و مصرف می‌شود. آرد کامل، آرد خبازی، آرد ستاره و آرد نول.

آرد کامل در تهیه نان سنگک و محصولات سوسدار به کار می‌رود و نوعی است که پوسته گندم در زمان آسیاب شدن از دانه جدا نمی‌شود و بالاترین ارزش غذایی را دارد.

آرد خبازی که در نان لواش و تافتون به کار می‌رود سبوس کمتری دارد و آرد ستاره که در تهیه بربری و نان‌های فانتزی مصرف می‌شود از نظر میزان سبوس در مقام سوم قرار دارد.

آرد نول هم در تهیه انواع شیرینی‌ها و کیک استفاده می‌شود و پایین‌ترین میزان سبوس را به خود اختصاص داده و

هر نان سبوس داری مغذی نیست!

سبوس به دلیل آن که خود حاوی اسید فتیک بالایی است، می‌تواند جلوی جذب ریزمغذی‌های آرد گندم را بگیرد و از خواص نان بکاهد، اما اگر برای عمل‌آوری خمیر حاوی سبوس از مخمر استفاده شود، اسید فتیک تخریب و تمامی املاح و ویتامین‌های موجود در گندم آزاد و جذب بدن می‌شود؛ بنابراین به توصیه متخصصان صنایع غذایی از خرید محصولات سبوس‌دار بی‌نام و نشان اجتناب کنید. این نوع محصولات به دلیل آن که تحت نظارت مستمر مسئولان مربوط قرار ندارد به جای مخمر اغلب توسط مواد بهبوددهنده یا جوش شیرین عمل‌آوری شده و در نتیجه حاوی درصد بالای اسیدفتیک است و نان حاصله خواص چندانی نخواهد داشت.

خوب است بدانید هر چه نان دیر هضم‌تر باشد اندیس گلاسمی پایین‌تری دارد؛ یعنی قند آن دیرتر آزاد می‌شود؛ در واقع نان‌هایی که در داخل آن سبوس یا آرد جو به کار رفته به جهت دیر هضم بودن مدت زمان بیشتری در دستگاه گوارش باقی‌مانده و در مقایسه با نان معمولی، برنج و ماکارونی به تدریج و به میزان کمتری قندخون را افزایش می‌دهد.

نان چاودار اشتها را کنترل می‌کند

چاودار یکی از غلاتی است که از نظر اهمیت غذایی بعد از گندم قرار گرفته است. این دانه به دلیل آن که در مقایسه با سایر غلات در معده به میزان بیشتری ژلاتینی و متورم می‌شود باعث احساس سیری و کنترل اشتها می‌شود و به دلیل آن‌که قندخون را به کندی بالا می‌برد، مصرف آن با نظر متخصص تغذیه برای افراد چاق، دیابتی یا ورزشکاران توصیه شده است.

نان غنی‌شده ارزش دارد، اما...

با توجه به این‌که تمام آردهای توزیعی در کشور بین ۱۵ تا ۲۰ درصد سبوس‌گیری می‌شود، برخی تولیدکنندگان، آرد یا خمیر نان را با افزودن مقادیر مشخصی آرد سویا، پودر آب پنیر، سبوس و برخی ویتامین‌ها غنی می‌کنند تا ضمن جبران فقر غذایی نان از بروز سوءتغذیه، کم‌خونی، پوکی استخوان و... در جامعه جلوگیری شود.

اما موضوع مهم آن‌که این مواد تحت چه شرایطی و از سوی چه افرادی افزوده می‌شود و تا چه میزان نان را غنی می‌کند مسأله‌ای قابل تأمل خواهد بود. تهیه این نوع نان‌ها

که در بیشتر نانوبی‌های فانتزی‌پز سطح شهر پخت و عرضه می‌شود، کار ساده‌ای نیست و باید از سوی متخصصان و براساس فرمولاسیون تعریف شده‌ای تهیه شود که به اطلاعات علمی نیاز دارد.

نان ذرت مخصوص مبتلایان به سیلیاک

چند سالیست که در برخی مراکز پخش محصولات نانوبی، نان تهیه شده از آرد ذرت به چشم می‌خورد. این نان برای کسانی که نسبت به مصرف سایر نان‌ها حساسیت دارند یا به نوعی گرفتگی شدید روده، یبوست‌های مکرر یا بیماری سیلیاک (حساسیت به پروتئین گندم) مبتلا هستند، سودمند است. خوب است بدانید نان‌های تهیه‌شده با آرد سیب‌زمینی هم به بازار آمده است. اما این نان‌ها مقرون به صرفه نیستند و اغلب قیمت گرانی دارند، همچنین برخی تولیدکنندگان غیرمتمتعده حجم زیادی از این نان را با آرد سایر غلات تهیه می‌کنند.

نان‌های خشک و سوخاری برای کاهش وزن مناسب

نیستند

در میان خانواده‌ها بسیار دیده می‌شود افرادی که قصد لاغری دارند، برای پرهیز از خوردن هله‌هوله از نان‌های خشک مغزدار، نان سوخاری، نان‌های خشکی که طعم زیره، شوید و زنجبیل دارند یا نان خشکی همچون نان اسکو که مانند لواش مسطح است، استفاده می‌کنند؛ به این گمان که این نان‌ها به جهت ترد و نازک بودن کالری کمتری دارند و از همه مهم‌تر جلوی اشتهاشان را می‌گیرند، اما واقعیت این است که ۱۰۰ گرم نان خشک در مقایسه با ۱۰۰ گرم نان تازه کالری بیشتری دارد. چرا؟ چون نان خشک حاوی آرد است، ولی نان تازه ترکیبی از آرد و آب است. از طرفی نان خشک به دلیل کم حجم بودن به میزان بیشتری خورده می‌شود.

موضوع دیگر آن‌که مغزها و دانه‌هایی چون تخمه آفتابگردان، کنجد و شاهدانه که روی نان‌های خشک مغزدار قرار گرفته، بسیار پرروغن هستند و کالری هر گرم آنها با کالری روغن معمولی و حیوانی برابری می‌کند و چند برابر نان‌های معمولی چاق‌کننده‌اند. در مورد نان سوخاری هم، این فرآورده حاوی ترکیباتی چون آرد، روغن، شکر، شیرخشک و تخم‌مرغ است و در مقایسه با انواع نان‌های حجیم پرکالری‌تر است.



خواص و کاربرد فیبرهای غذایی در فرآورده‌های آردی

تهیه و تنظیم: علی ظفری

کاری از گروه توسعه و تحقیقات مجتمع نان آوران سبوس

بر وزن نمونه.

در جدول زیر مقدار جذب آب برخی از فیبرهای غذایی نمایش داده شده است.

نان‌های حاوی فیبر بالا و کم کالری

هزاران سال است که نان با درصد فیبر بالا به صورت نان همراه با آرد گندم و گونه‌های مختلف آن پخته می‌شود. نان‌های سنتی منطقه خاورمیانه که شامل حبوبات کامل و آرد جو به همراه آرد گندم کامل می‌باشد دارای مقادیر بسیار متناهی TDF نسبت به نان‌های سفید می‌باشند. در آمریکا استفاده از فیبرهای غذایی جهت کاهش میزان

جذب و نگهداری آب

فیبرهای غذایی توانایی جذب آب به مقدار چند برابر وزن خود را دارا می‌باشند و این یکی از دلایل مهم در استفاده آنها در فرآورده‌های صنایع پخت می‌باشد. فیبرهای محلول به مراتب بیشتر از فیبرهای نامحلول توان جذب آب را دارند.

توانایی جذب آب در فیبرهای غذایی براساس روش سانتریفوژ AACC (۱۹۸۳) تعیین می‌گردد. در این روش ابتدا نمونه وزن شده، سپس با مقدار زیادی آب مخلوط می‌گردد. مخلوط حاصله در سانتریفوژ با دور ۲۰۰۰ به مدت ۱۰ دقیقه جداسازی می‌شود. آب اضافی برداشته و توده باقیمانده توزین می‌گردد. توانایی جذب آب برابر است با وزن توده حاصله با نمونه وزن شده اولیه تقسیم

توانایی جذب آب (گرم/فیبر غذایی)	منبع فیبر غذایی
۳/۷	سبوس ذرت
۲/۸	سبوس جو دو سر
۳/۸	سبوس برنج
۳/۹	سبوس سویا
۴/۳	سبوس گندم سخت
۵/۴	چغندر قند
۴/۲	فیبر نخود
۶/۵	سلونز پودری زبر

جدول استفاده از سلولز در پیراشکی کیک، کیک و مافین

مافین	کیک	پیراشکی کیک	ماده اولیه
۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	آرد
۷۵	۱۲۵	۴۰	شکر
-	-	۳/۵	دکستروز
-	۶	۱۰	شیر خشک
۷	۶	-	سفیده تخم مرغ
-	۱	۷	زرده تخم مرغ
-	-	۷	آرد سویا
۳۰	۲۵	۵/۸	روغن
-	۳	۱/۵	نمک
۶/۵	۴	۴	پکینگ پودر
۲/۵	۳	۳	سلولز
۱۶۰	۱۳۰	۱۴۵	آب

می‌باشد. هنگامی که تمامی مواد با یکدیگر مخلوط می‌شوند، فیبرها به سرعت آب آزاد خمیر را جذب می‌نمایند و در وهله اول خمیرسازی به نظر می‌رسد که خمیر نیاز به آب بیشتری دارد. اما پس از گذشت چند دقیقه خمیر چسبندگی و یکنواخت گردیده، حالت لاستیکی در آن بیشتر از خمیرهای معمولی خواهد گردید. این نکته اهمیت به دست آوردن زمان مناسب میکس خمیر و نیز مقدار آب مورد نیاز را نشان می‌دهد. معمولاً خمیرهای حاوی فیبر بالا در برابر میکس بیش از حد مقاومت نداشته و ضروری است که برای به دست آوردن یک شبکه گلوپینی لاستیکی نازک از بیش از حد میکس کردن خمیر ممانعت به عمل آید.

کیک

استفاده از فیبرهای غذایی در نان دارای مشکلات بیشتری نسبت به کیک می‌باشد. ایجاد حجم مناسب و بدست آوردن زمان مناسب میکس نان به مراتب سخت‌تر از استفاده از فیبرهای غذایی در تولید کیک می‌باشد. ممکن است بیش از ۱۰ درصد آرد از فیبرهای غذایی در کیک استفاده گردد. استفاده از ۲-۵ درصد فیبر در کیک و افزودن آب مورد نیاز امری بسیار سهل و آسان می‌باشد که در جدول بالا به ۳ نمونه از آن اشاره شده است. افزودن ۲ درصد سلولز در کیک‌های استاندارد موجب افزایش ۵ درصدی حجم بدون هیچ‌گونه تغییری در بافت کیک می‌شود.

بیسکویت و کراکر

هرچند استفاده از فیبرهای غذایی در کیک نسبتاً کم می‌باشد

انرژی در نان به ۴۵ سال پیش بر می‌گردد، که البته با مشکلاتی نیز برای نانویان در ارتباط با تولید این نوع نان‌ها بود که به مرور با کسب تجربه و نیز استفاده از سایر منابع فیبری توانستند این نان‌ها را تولید نمایند. در آن سال استفاده از فیبرهای غذایی توسط دکتر سالیمون جکل در انجمن کیفی نانوائی پیشنهاد شد که پس از مدت ۳ سال به دلیل عدم جذب نظر مشتریان تولید نگردید اما این روش تولید در نیمه دوم دهه ۱۹۷۰ دوباره آغاز شد که تا به امروز با موفقیت‌های چشمگیری مواجه شده است.

نان دارای کالری پائین نانی است که دارای حداقل انرژی کمتر از همان مقدار نان سفید باشد که در این صورت روی لفاف این نوع نان‌ها از واژه کم کالری استفاده نمود.

در تولید این نوع نان از هرگونه روغن نباتی استفاده نشده و به جای آن از مونوگلیسیریدهای مانند مونوگلیسیرید اتوکسیله (EMG) استفاده می‌گردد.

این نان دارای حداقل مقدار خمیرمایه می‌باشد و هنگام استفاده از روش مستقیم در تولید خمیر حداکثر ۱ درصد خمیرمایه اضافه می‌گردد. از طرفی این نوع نان‌ها دارای درصد جذب آب بالائی می‌باشند. مقدار افزایش جذب آب بالای هر ۱ درصد جایگزین آرد گندم با گلوتن در حدود ۱۱ درصد می‌باشد. صمغ‌های نظیر گوارگام، گزانتال، CMC (کربکسی متیل سلولز) به مقدار ۰/۱-۰/۲۵ درصد، توان جذب آب این نوع نان‌ها را ۱-۲ درصد افزایش می‌دهد.

برخی از تحقیقات نشان می‌دهد که وجود این نوع صمغ‌ها موجب افزایش توان نگهداری گاز و نیز جهش در داخل فر می‌گردد. تنظیم زمان میکس خمیر از اهمیت زیادی برخوردار

اما به نظر می‌رسد استفاده از فیبرهای غذایی در بیسکویت و کراکر دارای مشکلات عدیده‌تری باشد که افزون آنها موجب افزایش مقدار آب گردیده که این رطوبت اضافی در ساختمان بیسکویت ایجاد مشکل کرده و این رطوبت مازاد در داخل فر می‌بایستی از محصول خارج گردد.

اثرات فیزیولوژیکی

تحقیقات پزشکی مختلفی بیانگر بهبود شرایط بسیاری از بیماری‌های گوناگون در اثر مصرف فیبرهای غذایی می‌باشد که بدلیل گستردگی مطالب به برخی از مهمترین آنها اشاره می‌شود.

کاهش وزن

افزایش فیبرهای غذایی در نان‌های سفید موجب کاهش مقدار انرژی در نان می‌گردد. در مطالعه‌ای بر روی دانشجویان مرد یک مرکز آموزشی مصرف نان سفید غنی شده با فیبرهای غذایی توسط عده‌ای از دانشجویان میانگین ۲/۵ کیلوگرم کاهش وزن نسبت به گروه مشابه که از نان سفید استفاده کرده بودند را نشان داد.

برخی از مطالعات نشان داده که فیبرهای غذایی با متورم شدن در داخل معده موجب کاهش اشتها در فر می‌شوند. در همین مطالعات نشان داده شده که در غذاهای حاوی فیبرهای غذایی نیاز به زمان بیشتری برای جویدگی در دهان افراد دارد.

تمامی این مطالعات بیانگر این نکته است که رژیم‌های غذایی حاوی فیبرهای غذایی (درصد ویسکوزیته بیشتر و حجیم‌تر) موجب کاهش زمان تخلیه غذا از دستگاه گوارش می‌شوند که در نهایت منجر به تأخیر افتادن نشانه‌های درونی فرد برای احساس گرسنگی می‌گردند.

کنترل دیابت

بیماری دیابت در واقع شامل چندین نوع بیماری مختلف می‌باشد و عوامل گوناگونی در بروز آنها دخالت دارند که در تمامی این موارد به یک عارضه اصلی که عدم توانایی در متابولیسم گلوکز حاصل از مصرف ماده غذایی می‌باشد، منتحج می‌گردند. روش تشخیص کلینیکی برای تعیین دیابت بر این شکل می‌باشد که ابتدا به بیمار مقدار زیادی گلوکز داده می‌شود و مقدار غلظت گلوکز خون هر نیم ساعت اندازه‌گیری می‌شود. در یک فرد عادی افزایش غلظت گلوکز خون در اولین ساعات پس از خوردن با یک رشد نسبتاً آرام همراه و سپس به‌طور نسبتاً سریع افزایش یافته و به‌همان سرعت به حد نرمال بر می‌گردد. این فرآیند بدن را پاسخ گلیسمیک نامند و برای هر ماده غذایی اندیس گلیسمیک مشخص شده است که این اندیس بیانگر میزان افزایش قندخون

توسط این ماده غذایی است.

نشان داده شده فیبرهای غذایی در تنظیم بیماری دیابت دخالت دارد. اثر فیبرهای محلول غذایی به مراتب بیشتر از فیبرهای نامحلول غذایی می‌باشد و بنظر می‌رسد این اثر مربوط به صمغ‌هایی می‌باشد که موجب افزایش دیکوزیته مواد داخل داده می‌شود. گوار به مراتب بیشتر از کیترا در پائین آوردن اندیس گلیسمیک دخالت دارد.

مکانیسم اثر بدین صورت می‌باشد که محلول صمغی تغلیظ شده روی پرزهای روده قرار گرفته و موجب کاهش جذب هیدروکربن‌ها می‌شود. فیبرهای نامحلول غذایی نیز موجب کاهش اندیس گلیسمیک می‌شوند، اما این میزان بسیار کمتر از فیبرهای غذایی محلول می‌باشد و به‌نظر می‌رسد بیشتر به‌دلیل افزایش حجم مدفوع مانع جذب قندان جداره روده می‌گردند.

بهتر این است که برای اثر بخش بودن فیبرهای غذایی، آنها را در ترکیبات مواد غذایی جستجو کنیم و در استفاده از پودر آنها و یا پاشیدن آنها روی غذا و یا استفاده از کیسول‌های فیبر غذایی اجتناب ورزیم زیرا تأثیر چندانی نخواهند داشت.

محصولات صنایع پخت به‌عنوان مهمترین حامل برای فیبرهای غذایی نظیر گوارگام یا صمغ حزنوب (Locust bean Gum) در رژیم‌های غذایی معرفی شده‌اند و در بسیاری از تحقیقات و مطالعات در مورد اثر فیبرهای غذایی در کنترل دیابت از این چنین مواد غذایی به‌عنوان حامل استفاده شده است.

کاهش میزان ابتلاء به سرطان

شیوع بسیار اندک سرطان کولون در مردم قاره آفریقا به‌دلیل مصرف بسیار بالای فیبرهای غذایی گواه بر خاصیت محافظتی فیبرهای غذایی در برابر بروز سرطان می‌باشد.

علت عمده پیشرفت سرطان کولون بدلیل متابولیسم برخی مواد نظیر اسیدهای چرب اکسیده، اسیدهای صفراوی، آمین‌ها و ترکیبات فنولیک با یکدیگر می‌باشد. فیبرهای غذایی حجم مدفوع را افزایش می‌دهند و به دو طریق موجب این عمل می‌گردند:

یکی کاهش زمان حمل مدفوع و دیگری کاهش میزان غلظت مواد سرطان‌زا در مدفوع. این فرضیه همیشه نمی‌تواند در مورد انسان صدق داشته باشد زیرا مصرف برخی از مواد مغذی می‌تواند این فرضیه را رد کنند. بنابراین مصرف بالای TDF در کنار مصرف بالای چربی می‌تواند اثر سرطان‌زایی فیبرهای غذایی را از بین ببرد.

در پایان فیبرهای غذایی (بالاخص فیبرهای غذایی نامحلول) می‌توانند در کاهش شیوع سرطان کولون کمک نمایند، اما این اثر تنها با سایر اصلاحات در رژیم غذایی همراه می‌باشد. (مانند

نارسائی‌های فیزیکی لوله گوارش

یبوست (Constipation)، دیور نیکلوز (Diverticuli-tis)، سنورم ناراحتی سوزشی راست روده و همورئید تماماً از جمله بیماری‌های روده‌ای می‌باشند که عمدتاً بدلیل مصرف غذاهای کاملاً تصفیه شده و فاقد فیبرهای غذایی عارض می‌شوند. ارزش غذایی حاوی مقادیر بالای فیبرهای غذایی نظیر نان کامل و غلات سبوس‌دار در درمان این نارسائی‌ها انکارناپذیر است. تأثیر این مواد بدلیل قابلیت در نگهداری آب، ایجاد حالت نرمی و نیز حجم زیاد در مدفوع و کاهش فشار ماهیچه‌ای کولون نهفته است.

برخی اثرات معکوس فیبرها

برخی اثرات معکوس فیبرها بالقوه در مورد فیبرهای غذایی وجود دارد که در هنگام مصرف بیش از حد آنها در رژیم روزانه افراد مشاهده می‌شود. این اثرات زودگذر بوده و خطر جدی ندارند. در برخی از مطالعات نشان داده شده که مصرف بیش از حد فیبرهای غذایی موجب اسهال شده است و عمدتاً این فیبرها محلول غذایی می‌باشند که موجب این چنین حالتی می‌گردند. اما پس از گذشت چند روز این عوارض مرتفع می‌گردد.

کسانی که به خود درمانی می‌پردازند و چند روز را میانگین ۳۰ گرم فیبر غذایی در روز دریافت کرده و سپس چند روز به استفاده از غذاهای حاوی فیبر غذایی کم می‌پردازند، معمولاً دچار چنین عارضه‌هایی می‌گردند.

صمغ‌های محلول توسط باکتری‌های روده تا حدودی تجزیه شده و تولید اسیدهای چربی خوار (استیک، پروپیونیک و بوتیریک) دی‌اکسیدکربن و متان می‌کنند. این اسیدهای چرب فرار توسط دیواره کولون جذب و به‌عنوان منبع انرژی از آنها استفاده می‌شوند.

کاهش کلسترول خون

بیشتر مطالعات در مورد فیبرهای غذایی ریشه در مطالعاتی دارد که نشانگر مصرف این مواد در کاهش کلسترول خون می‌باشند. این اثر به نظر می‌رسد به فیبرهای غذایی محلول و مقدار بالای بتاگلوکان در جو می‌باشد که این محصولات را به نام فرآورده‌های کاهنده کلسترول خون معروف نموده است. سایر صمغ‌های محلول مخصوصاً گواروپکتین نیز نشان داده شده که در کاهش غلظت کلسترول خون دخالت دارند.

مهمترین اثر این فیبرها افزایش مقدار اسیدهای صفراوی و ترشح استرول‌های طبیعی (مانند کلسترول و کوپروستانول) می‌باشد. فیبرهای گیاهی با این استرول‌ها باند شده و از جذب مجدد این مواد در داخل روده ممانعت به‌عمل می‌آورند. اسیدهای صفراوی وارد روده کوچک شده و به‌عنوان یک لوسیون‌کننده هضم و جذب چربی‌ها را تسهیل می‌کنند. تقریباً تمامی اسیدهای صفراوی در مسیر لوله گوارش جذب می‌شوند و در صورتی که مقدار زیادی از این اسیدهای صفراوی خارج شوند، کلسترول در داخل کبد برای ساخت آن اسیدها متابولیزه شده و در نهایت موجب کاهش لیپوپروتئین‌های با دانسیته کم (LDL) در خون می‌شود.

در آخرین مطالعات اثر سبوس جو با غلظت کلسترول خون مورد ارزیابی قرار گرفت. یک گروه از بیماران به‌عنوان گروه کنترل از رژیم غذایی معمولی استفاده کرده و گروه دیگر در رژیم روزانه خود میانگین ۹۴ گرم سبوس جو دریافت می‌کردند، غلظت کلسترول سرم خون گروه مورد ۱۳ درصد نسبت به گروه کنترل و کاهش مقدار لیپوپروتئین و ۱۴ درصد نسبت به گروه کنترل را نشان می‌داد.





با خرید نان‌های سفید به استقبال سرطان و دیابت نروید

آیا واقعاً هدف اصلی از اضافه کردن بلانکیت به خمیر

نان، سفید شدن نان است؟

بلانکیت یک پودر سفید رنگ است که ترکیب‌های گوگردی دارد و در صنایع رنگرزی و کاغذسازی استفاده می‌شود آن هم برای اینکه کاغذها را سفید کنند متأسفانه برخی از نانواها با هدف سفید شدن نان به آن جوهرقند می‌زنند، در حالی که از مضرات آن بی‌اطلاع هستند. توجیه دیگر آنها این است که بلانکیت باعث می‌شود خمیر بهتر پهن شود. در گذشته با پیگیری‌های وزارت بهداشت استفاده از این ماده شیمیایی در تولید نان ممنوع اعلام شده بود و با بخشنامه به نانواها، اطلاع‌رسانی شد که حق ندارند از بلانکیت استفاده کنند ولی در حال حاضر دوباره برخی از نانواهای نان سنتی از این ماده استفاده می‌کنند، در حالی که نمی‌دانند بلانکیت چه خطرهایی برای خودشان و مردم دارد!

استفاده از بلانکیت در چه نان‌هایی شایع‌تر است؟

در بیشتر نان‌های لواش، بربری و سنگک که به روش ماشینی تهیه می‌شوند بلانکیت استفاده می‌شود.

برخی از نانواهای صنعتی نیز نان سنتی تولید

می‌کنند. آیا ممکن است در نان‌های صنعتی نیز از بلانکیت

بلانکیت یک پودر سفید رنگ است که ترکیب‌های گوگردی دارد و در صنایع رنگرزی و کاغذسازی استفاده می‌شود آن هم برای اینکه کاغذها را سفید کنند متأسفانه برخی از نانواها با هدف سفید شدن نان به آن جوهرقند می‌زنند، در حالی که از مضرات آن بی‌اطلاع هستند. دکتر زهرا عبداللهی، متخصص تغذیه و مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت به عوارض استفاده از این ماده سرطان‌زا اشاره می‌کند که مشروح آن را در ادامه می‌خوانید.

بلانکیت یا جوهرقند چیست و چرا به خمیر نان‌های

سفید اضافه می‌شود؟

«نان‌های سفید مشتریان بیشتری دارد.» این جمله توجیه بسیاری از نانواهاست برای استفاده از ماده‌ای موسوم به بلانکیت. جوهرقند یا بلانکیت یک ماده شیمیایی سمی است که در صنایع رنگرزی و کاغذسازی کاربرد دارد و از کشورهایی مانند چین و آلمان وارد کشور می‌شود، اما طبق قانون به دلیل عوارض زیادی که جوهرقند برای سلامت دارد، استفاده از آن در پخت نان ممنوع شده اما خبرهایی شنیده می‌شود مبنی بر اینکه برخی از نانواها با تبلیغات افرادی سودجو برای سفیدتر شدن نانشان از بلانکیت استفاده می‌کنند.

استفاده شود؟

بله، در هر نوع نان سنتی و صنعتی که رنگ سفید داشته باشد، امکان دارد که از بلانکیت استفاده شده باشد. ما همیشه تأکید داشتیم، آرد سفید برای سلامت مناسب نیست چون سبوس ندارد و باعث بیماری‌های قلبی، دیابت و چاقی می‌شود. حالا علاوه بر این مشکل باید به فکر بلانکیت نان هم باشیم. در حال حاضر حتی نان سنگکی که باید براساس استانداردها با آرد ۷ درصد سبوس‌گیری شده درست شود با آرد ۱۵ درصد سبوس‌گیری شده تهیه می‌شود. این مشکل ناشی از یک سیاست نادرست است که از ۲-۳ سال پیش به نانوها اجازه دادند، آردشان را خودشان تهیه کنند. از این‌رو، بسیاری از نانوها از آرد نان لواش برای تهیه نان سنگکشان استفاده می‌کنند.

بلانکیت چه عوارضی برای مصرف‌کنندگان نان دارد؟

بلانکیت فقط برای مصرف‌کننده ضرر ندارد بلکه برای نانوها نیز بسیار خطرناک است و می‌تواند آنها را با عوارض گوارشی، پوستی و چشمی مواجه کند. مهم‌ترین بیماری‌ای که بلانکیت برای مصرف‌کنندگان ایجاد می‌کند، سرطان است؛ به‌خصوص برای دستگاه گوارش. از سوی دیگر، این ماده پرزهای روده را از بین می‌برد و از جذب مواد مغذی جلوگیری می‌کند. به‌علاوه، برخی پژوهش‌ها ثابت کرده بلانکیت تنظیم انسولین را در بدن به هم می‌زند و زمینه‌ساز ابتلا به دیابت می‌شود.

به نظر شما اشکال کار کجاست که یک ماده صنعتی

شیمیایی وارد نانواپی‌ها شده است؟

به نظر من اشکال کار به ۲ عامل برمی‌گردد؛ اول اینکه این یک ماده ممنوع نیست که بتوان جلوی ورود آن را به کشور گرفت چون در سایر صنایع کاربرد دارد. دوم اینکه، مردم نیز نباید تصور کنند نان سفید، نان بهتری است. در حقیقت اگر تقاضا در این زمینه وجود نداشته باشد، شاید نانوها نیز از بلانکیت در تهیه نان استفاده نکنند.

به نظر می‌رسد نظارت جدی نیز در این زمینه وجود

ندارد. در این باره چه پیشنهادی دارید؟

کاملاً درست است. ما در این زمینه به نظارت جدی نیاز داریم. بازرسان بهداشت محیط که نان‌ها را از نظر نمک و جوش شیرین بررسی می‌کنند باید در این زمینه نیز نظارت داشته باشند. همچنین لازم است به نانوها آموزش داده شود تا بدانند از یک ماده سمی در تهیه نان استفاده می‌کنند. از سوی دیگر، باید استاندارد آرد برای تهیه هر نان اجباری شود تا هر نانواپی بتواند برای تهیه مثلاً نان سنگک از آرد نان لواش استفاده کند. در حال حاضر مشکل نان‌های ما این است که برای تهیه‌شان از آرد سبوس‌دار و استاندارد استفاده نمی‌شود و حالا مشکل جدی دیگری نیز به آن اضافه شده و آن وجود بلانکیت در نان است.





عصاره مالت جو (Barley malt extract)

تهیه و تنظیم: مریم رستمی، واحد تحقیق و توسعه شرکت شهید زاگرس جهانبین

می‌گیرد. در نتیجه باعث افزایش ناگهانی قندخون نمی‌شود. بیماران دیابتی با مشورت پزشک خود می‌توانند از این محصول استفاده کنند.

- تداخل با هیچ ماده غذایی و دارویی ندارد.
- بعد از جنگ در کشورهای خارجی به‌عنوان یک مکمل غذایی ارزان قیمت برای یک نسل از کودکان دچار سوءتغذیه که نیاز به یک خوراک با کربوهیدرات بالا، مواد معدنی و همچنین ویتامین‌ها داشتند استفاده می‌شد.

- مالت دارای مقادیر بالای مواد معدنی و ویتامین‌هاست که هم برای سلامت مادر و هم کودک مفید است. همچنین دارای مقداری پروتئین است که به ترمیم و رشد سلول‌ها و بافت‌ها کمک می‌کند. از ایمنی شیرین‌کننده مالت در دوران بارداری خاطر جمع هستیم. بنابراین هیچ دلیلی برای استفاده نکردن از این ماده غذایی در دوران بارداری وجود ندارد.

- حاوی انواع ویتامین‌های گروه B شامل تیامین (B1)، ربوفلاوین (B2)، نیاسین (B3) و B6 بوده که علاوه بر انرژی‌زایی بالا از طریق کاهش تری‌گلیسیرید و کلسترول بد خون (LDL)، پایین آوردن خطر بیماری‌های قلبی عروقی، تشکیل هموگلوبین و به سلامت بدن کمک می‌نماید. همچنین سبب تقویت ریشه مو شده و در جلوگیری از ریزش و سفید شدن آن مفید است.

- دارای ویتامین A می‌باشد که سبب بهبود بینایی افراد در نور کم مثل شب و حفظ سلامتی سطح چشم، دفاع از بدن و

عصاره مالت جو طی فرآیند پخت از دانه‌های جو جوانه‌زده بدست می‌آید. عصاره مالت جو یک مایع قهوه‌ای با قوام شربتی شامل ترکیب پیچیده از کربوهیدرات‌ها، عناصر معدنی و ویتامین‌هاست. یک مکمل غذایی کاملاً طبیعی، مفید و ارزشمند برای همه افراد می‌باشد. عصاره مالت، یک ماده بسیار ارزشمند برای استفاده در انواع غذاهای رژیمی، غذاهای تقویتی و انرژی‌زا برای ورزشکاران و همچنین غذای کودک می‌باشد.

خواص عصاره مالت جو

- به دلیل دارا بودن پروتئین، اسید آمینه‌های ضروری و همچنین قند طبیعی ارزش تغذیه‌ای بسیار بالایی دارد.

- حاوی انواع املاح معدنی شامل منیزیم، پتاسیم، منگنز، آهن، روی، مس، کلسیم، فسفر و سدیم می‌باشد و درمان مؤثری برای کم‌خونی ناشی از فقر آهن است.

- منبع بسیار خوبی از فیبرهای محلول است. فیبرها اثرات مفید بسیاری از جمله تنظیم عملکرد روده، کاهش خطر بیماری‌های قلبی و جلوگیری از ابتلا به بعضی انواع سرطان دارند. این فیبر محلول باعث کاهش ۱۰ تا ۱۵ درصدی کلسترول می‌شود.

- عصاره مالت جو یک عامل تنظیم عملکرد روده است. این محصول باعث حرکت روده در ۱۲ تا ۷۲ ساعت تولید می‌کند.

- هنگامی که عصاره مالت مصرف می‌شود مدت زمانی طول می‌کشد تا هضم شود و تبدیل آن به گلوکز به آرامی صورت

شیر، آبمیوه، پودر گردو، کنجد و یا پودر نارگیل یک غذای مقوی برای ورزشکاران و کودکان در حال رشد باشد.

- به دلیل خواص فوق العاده آن و عطر و طعم مطلوب یک افزودنی مناسب برای تهیه نان، کیک و شیرینی خانگی می باشد.

- این محصول یک جایگزین قند محبوب در سلامت محصولات غذایی و یک شیرین کننده برای نوشابه مقوی است.

عصاره گندم جوانه زده (Wheat Malt Extract)

این محصول از دانه های گندم جوانه زده تهیه شده و عصاره ای با طعم غنی و شیرین است در حالی که به آن هیچ نوع ماده افزودنی اضافه نمی شود. این عصاره یک ماده غذایی بسیار مفید با ارزش تغذیه ای بالا می باشد. عصاره مالت گندم، از لحاظ ظاهری مشابه عصاره مالت جو است با این تفاوت که مزه آن کمی شیرین تر و طبع آن گرم است و به همین دلیل یک بهبوددهنده عالی برای بیماران مبتلا به ام اس (MS) می باشد.

خواص عصاره گندم جوانه زده

- سرشار از ویتامین های E، B، K و A است.

- حاوی فیبرهای محلول می باشد که مصرف کافی آن باعث کاهش ۱۰ تا ۱۵ درصد کلسترول، در افرادی که دارای کلسترول بالا هستند، می شود.

- به دلیل وجود فیبر این فرآورده سبب کاهش ابتلا به سرطان روده شده و مصرف آن یکی از بهترین روش ها برای حفظ سلامت بدن است.

- دارای املاح معدنی از جمله پتاسیم، آهن، روی، ید، فسفر،

سلامتی پوست می گردد.

- به دلیل دارا بودن ویتامین E که خاصیت آنتی اکسیدانی دارد در خنثی کردن رادیکال های آزاد نقش داشته و دارای خاصیت ضد انعقادی نیز می باشد. و باعث افزایش سطح ایمنی بدن در مقابل بیماری ها، جلوگیری از پیشرفت بیماری آلزایمر و کمک به درمان بیماری های چشمی مثل آب مروارید می گردد.

- دارای ویتامین K می باشد که سبب جلوگیری از خونریزی، پیشگیری از سنگ کلیه، درمان پوسیدگی استخوان و محکم نمودن آن و درمان زخم های پوستی می شود.

- به دلیل ملین بودن برای کودکانی که دستگاه گوارشی آسیب پذیر دارند بسیار مناسب است. افرادی که دارای یبوست هستند می توانند به جای مصرف داروهای مسهل قوی، به طور منظم از این ماده غذایی مفید استفاده کنند.

- به عنوان یک مکمل غذایی برای مادران باردار و مادران شیرده بسیار با ارزش است چرا که ترشح غدد مخصوص شیر را زیاد می کند و موجب افزایش شیر مادران شیرده می شود.

- در زمان بارداری که یبوست می تواند برای افراد مشکل ساز شود، عصاره مالت می تواند بسیار مفید و به عملکرد گوارش و روده ها کمک کننده باشد.

موارد مصرف

- به تنهایی و یا همراه با عسل، خامه، ارده و کره یک صبحانه مقوی و یا یک میان وعده فوق العاده برای همه افراد به خصوص کودکان در حال رشد می باشد.

- این ماده انرژی زای طبیعی می تواند به تنهایی یا همراه با



رشد در استخوان‌سازی شرکت می‌کند و به‌همین علت مصرف آن برای کودکان در حال رشد، خانم‌های باردار یا شیرده مفید می‌باشد.

موارد مصرف عصاره گندم جوانه‌زده

- در صنعت ماء‌الشعیرسازی.
- در صنعت پخت نان: به‌دلیل خاصیت دیاستاتیکی سبب تسریع فرآیند تخمیر و ایجاد رنگ و طعم در نان و افزایش ماندگاری آن می‌گردد.
- می‌توان از آن در تهیه سمنو و سوهان استفاده نمود.
- ماده‌ای مقوی و انرژی‌زا برای کودکان و ورزشکاران می‌باشد.
- به تنهایی یا همراه با خامه، عسل، ارده و کره یک صبحانه عالی یا یک میان وعده بسیار مقوی و مفید می‌باشد.
- در تهیه انواع غذاها از جمله سوپ، غذای کودک، غذاهای رژیمی و حلوا کاربرد دارد.
- می‌توان همراه با شیر یا ماست استفاده نمود.
- می‌توان از آن به جای مربا یا سایر شیرین‌کننده‌ها در تهیه انواع کیک، شیرینی و بیسکویت استفاده نمود.

پی‌نوشت

به‌طور کلی بسیاری از خواص عصاره مالت جو و گندم همپوشانی دارند و بارزترین مشخصه‌ای که آنها را از یکدیگر می‌کند، ذائقه و طبع افراد مصرف‌کننده است.

منیزیوم، کلسیم و سلنیوم می‌باشد و برای کسانی که دچار کمبود املاح معدنی بوده یا کم‌خونی و ضعف پیدا کرده‌اند و از لحاظ جسمی و روحی ناتوان و ضعیف شده‌اند، مفید می‌باشد.

- به‌واسطه داشتن سلنیوم، منیزیوم و ویتامین E که دارای خواص آنتی‌اکسیدانی هستند، موجب تقویت سیستم ایمنی بدن در نتیجه پیشگیری از سرماخوردگی، گرم نگه‌داشتن بدن و افزایش فعالیت‌های مغزی می‌شود.

- سرشار از ویتامین‌های E و B بوده و باعث آرامش اعصاب، منظم شدن ضربان قلب و شادابی پوست می‌گردد.

- به‌دلیل دارا بودن ویتامین E دارای خواص ضدانعقادی خون می‌باشد و از بروز سکنه قلبی جلوگیری نموده و پدیده پیری سلول‌ها و بافت‌های بدن را کند می‌کند.

- سرشار از ویتامین E می‌باشد که موهای شما را تقویت نموده و شوره و ریزش موها را کاهش می‌دهد.

- به‌دلیل داشتن ویتامین E که دارای خاصیت نرم‌کنندگی و مرطوب‌کنندگی می‌باشد به بهبود التهابات پوستی کمک می‌کند. این ویتامین به پوست کمک می‌کند تا جراحات‌ها و جای زخم‌ها زودتر بهبود یابد.

- ویتامین E موجود در آن به‌عنوان یک درمان طبیعی، تا حد زیادی چروک‌ها و خط‌های به وجود آمده روی پوست را ترمیم می‌نماید.

- دارای ویتامین A می‌باشد که در ساختمان پوست، موها، چشم، دندان و لثه حضور دارد. حضور این ویتامین سبب عملکرد صحیح و حفظ سلامت این اعضا می‌شود.

- حاوی ویتامین A می‌باشد که این ویتامین در سنین





◇ خریدن یا نخریدن مواد غذایی ارگانیک ◇

سیب ارگانیک خریداری شود

سیب از منابع خوب فیبر غذایی است، مخصوصاً اگر آن را با پوست بخورند. پوست سیب دارای مواد شیمیایی گیاهی مفیدی است که ممکن است خطر سرطان و بیماری قلبی را کاهش دهد. اما پوست سیب جایی است که بیشترین مقدار آفت‌کش‌ها در آن تجمع می‌یابد. بنابراین خریدن سیب ارگانیک استفاده مناسب از پولی است که شخص برای خرید مواد غذایی ارگانیک در نظر می‌گیرد. اگر نتوان از عهده خرید سیب ارگانیک برآمد، با استفاده از سیم ظرفشویی در شستن سیب زیر آب روان هم می‌توان بقایای مواد آفت‌کش موجود در پوست سیب را کاهش داد.

فلفل شیرین ارگانیک خریداری شود

فلفل شیرین از سبزیجاتی است که بالاترین میزان بقایای آفت‌کش‌ها را دارا می‌باشد، اما کسی ادعا نمی‌کند مواد غذایی ارگانیک سالم‌تر، مفیدتر، یا مغذی‌تر از مواد غذایی سنتی (غیرارگانیک) می‌باشند. در مورد میزان مصرف بی‌خطر آفت‌کش‌ها در تولید و فرآوری مواد غذایی، و در ارتباط با بقایای مجاز آفت‌کش‌ها در مواد غذایی، حدودی تعیین شده است. گرچه فرض بر این است که برخی از سطوح مصرف آفت‌کش‌ها بی‌خطر می‌باشد، مواد شیمیایی مصرفی سمی هستند. چون امکان دارد دستگاه ایمنی کودکان کاملاً تکامل نیافته باشد،

در گذشته، مواد غذایی ارگانیک تنها در فروشگاه‌های خاصی در دسترس بود، و برای مشتریانی به بازار عرضه می‌شد که راضی بودند برای خرید مواد غذایی طبیعی محیط‌زیست‌پسند بهای بیشتری بپردازند. امروزه، این نوع مواد غذایی در اکثر خواربارفروشی‌ها در دسترس است. افرادی که مواد غذایی ارگانیک می‌خرند می‌خواهند تضمین کنند تولید مواد غذایی به کره زمین آسیب نمی‌رساند، و یا به دنبال مواد غذایی هستند که بی‌خطرتر، خالص‌تر، و طبیعی‌تر می‌باشد. اما آیا مواد غذایی ارگانیک این ارزش را دارد که برای خرید آن هزینه بیشتری را پرداخت نمود؟

هلوی ارگانیک خریداری شود

استفاده از مواد غذایی ارگانیک برای مردم و برای کره زمین مفید است، اما اگر همواره نتوان از عهده خرید مواد غذایی ارگانیک برآمد (زیرا ممکن است قیمت مواد غذایی ارگانیک ۵۰ تا ۱۰۰ درصد بیشتر از قیمت مواد غذایی غیرارگانیک باشد)، کارشناسان توصیه می‌کنند افراد بیشتر پولی که برای خرید مواد غذایی ارگانیک پرداخت می‌کنند را صرف خرید آن محصولات زراعی (مخصوصاً میوه و سبزیجات تازه به جای غلات و قوت یا دیگر مواد غذایی دائم) و آن مواد غذایی نمایند که آنها را بیشتر از همه مصرف می‌کنند. محققین توصیه می‌کنند آن میوه و سبزیجات ارگانیکی، مانند هلوی، خریداری شود که بیشتر از همه مستعد دارا بودن بقایای آفت‌کش‌ها می‌باشند.

ممکن است مصرف برخی از آفت‌کش‌ها برای کودکان، در مقایسه با افراد بالغ، خطر بیشتری ایجاد نماید.

کرفس ارگانیک خریداری شود

کرفس یکی از سبزیجات مفید و کم‌کالری است که دارای مقدار کمی ویتامین‌های A، C، K، فولات، پتاسیم، و منگنز می‌باشد و هر ساقه بزرگ آن تنها حاوی ۱۰ کالری است. خواه کرفس ارگانیک و خواه کرفس غیرارگانیک خریداری شود، خریدار می‌تواند با شستن کامل ساقه‌ها زیر آب روانی که به شدت جریان دارد در کاهش دادن بقایای آفت‌کش‌ها و خاک و باکتری موجود روی ساقه‌های کرفس سهمی داشته باشد. در شستن کرفس نباید از صابون استفاده شود.

شلیل ارگانیک خریداری شود

این میوه پرآب سرشار از ویتامین‌های A و C، و نیاسین و پتاسیم است. یک عدد شلیل که اندازه آن متوسط باشد، ۶۵ کالری دارد. با استفاده از سیم ظرفشویی در شستن شلیل، یا با کندن پوست آن، می‌توان بقایای موجود آفت‌کش‌ها را کاهش داد.

توت فرنگی و گیلاس ارگانیک خریداری شود

توت فرنگی و گیلاس از منابع عالی ویتامین C هستند. و گرچه خریدن توت‌فرنگی و گیلاس ارگانیک امکان دارد بخش زیادی از پولی را ببلعد که برای خریدن مواد غذایی ارگانیک کنار گذاشته شده است، شاید بهتر باشد خریدن توت فرنگی و گیلاسی که در محل تولید می‌شود هم در نظر گرفته شود. مواد غذایی

که در محل تولید می‌شود معمولاً تازه‌تر است و، در مقایسه با محصولات زراعی که آنها را با وسایل نقلیه مصرف‌کننده انرژی از یک طرف کشور به طرف دیگر حمل می‌کنند، نسبت به محیط زیست مهربان‌تر است.

گلابی ارگانیک خریداری شود

بعد از سیب، گلابی یکی از پرطرفدارترین میوه‌ها است. یک عدد گلابی دارای اندازه متوسط حاوی ۱۰۳ کالری می‌باشد و منبع خوبی برای ویتامین C و فیبر غذایی است (که این مواد باعث پیشبرد سلامتی مردم می‌شوند). اما بقایای آفت‌کش‌ها روی گلابی بیشتر از بسیاری از میوه‌های دیگر است. محققان بقایای تقریباً ۳۰ آفت‌کش مختلف را روی گلابی پیدا کرده‌اند. استفاده از سیم ظرفشویی در شستن پوست گلابی فکر خوبی برای کاهش دادن بقایای آفت‌کش‌ها و باکتری می‌باشد (حتی برای گلابی ارگانیک).

انگور ارگانیک خریداری شود

انگور یک اسنک (غذای سبک یا سرپایی) یا دسر دلپذیر و کم‌کالری است. یک فنجان انگور تقریباً ۱۰۴ کالری دارد و سرشار از ویتامین‌های C و K است. کشمش (انگور خشک) یکی از منابع خوب آهن هم می‌باشد. باید تلاش نمود از مصرف انگور وارداتی خودداری شود زیرا در اغلب موارد بقایای آفت‌کش‌های موجود در انگور وارداتی بیشتر است؛ اما اگر انگور ارگانیک همواره در دسترس نباشد، نباید انگور را از رژیم غذایی خود حذف نمود. برای کودکان و زنان باردار باید به فکر خریدن انگور ارگانیک بود.



پرورش می‌یابد نمی‌توان آنتی‌بیوتیک یا هورمون غیرضروری داد (ولی در کشاورزی غیرارگانیک مصرف غیرضروری آنتی‌بیوتیک و هورمون رایج می‌باشد). برخی از کارشناسان بر این باورند که اینگونه استفاده نمودن از آنتی‌بیوتیک‌ها امکان دارد به ایجاد باکتری مقاوم کمک کند. و گرچه خطر این هورمون‌ها برای انسان مشخص نمی‌باشد، هورمون‌های افزوده به واقع در گوشت گاوی یافت می‌شود که در فروشگاه‌ها عرضه می‌کنند.

کره بادام‌زمینی ارگانیک خریداری شود

کودکان معمولاً مقدار زیادی کره بادام‌زمینی می‌خورند، بنابراین شاید بهتر باشد والدین مطمئن شوند کودکان همراه ساندویچ کره بادام‌زمینی و ژله مواد شیمیایی بلع نمی‌کنند. و کره بادام‌زمینی که تنها از بادام‌زمینی ارگانیک تولید شود سالم‌تر از کره بادام زمینی غیرارگانیکی است که به آن روغن هیدروژن دار شده و قند افزوده می‌شود.

روغن‌های طبیعی موجود در کره بادام‌زمینی ارگانیک ممکن است جدا شده و لایه‌ای را در قسمت بالایی شیشه حاوی کره بادام‌زمینی به وجود آورند. اگر این اتفاق صورت گیرد، کافی است تمام محتوای شیشه به هم زده شود تا دوباره به صورت خامه مانند درآید.

برای کودکان غذای ارگانیک خریداری شود

چون دستگاه ایمنی کودکان کاملاً تکامل نیافته است، شاید آنها، در مقایسه با افراد بالغ، بیشتر در معرض خطر برخی از آفت‌کش‌ها قرار داشته باشند. تغذیه کودکان با غذای ارگانیک خیال والدین را راحت می‌کند و تضمین می‌شود که آنها به کودکانی که غذا خوردن را آغاز کرده‌اند بهترین غذاها را عرضه می‌کنند.

مهر ارگانیک بودن باید روی فرآورده خریداری شده

وجود داشته باشد

خریدار نباید عبارت‌های «قابل مصرف همگان»، «عاری از هورمون»، یا «طبیعی» را با ارگانیک اشتباه بگیرد. او باید مهر ارگانیک را پیدا کند. این مهر به معنی آن است که ماده غذایی برطبق استانداردهای لازم تولید، برداشت، و فرآوری شده است. این استانداردها شامل محدودیت‌هایی درباره میزان مصرف و بقایای آفت‌کش‌ها، هورمون‌ها، و آنتی‌بیوتیک‌ها می‌باشد. کاربرد آفت‌کش‌های طبیعی مجاز است. مواد غذایی ارگانیک را نمی‌توان با استفاده از لجن فاضلاب، مهندسی زیستی، یا تابش یونیزه کننده تولید نمود.

اسفناج و کاهوی ارگانیک خریداری شود

در هر فنجان اسفناج (که یکی از منابع عالی پروتئین، ویتامین‌های A، C، E، و K، تیامین، ریبوفلاوین، ویتامین B₆، فولات، کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، مس، و منگنز می‌باشد) تقریباً ۷ کالری وجود دارد. هر فنجان کاهو دارای تقریباً ۵ کالری است. اما اسفناج و کاهو دارای سطوح بالایی از بقایای آفت‌کش‌ها هم هستند (محققان بقایای ۵۷ آفت‌کش را در اسفناج و بقایای ۵۱ آفت‌کش را در کاهو پیدا کردند). مردم باید اسفناج و کاهوی ارگانیک بخرند، یا خودشان آنها را تولید کنند (سبزیجات برگی حتی در داخل ظروف بزرگ در پاسیو یا ایوان به خوبی رشد می‌کنند).

سیب‌زمینی و هویج ارگانیک خریداری شود

سیب‌زمینی یکی از خریدهای خوب مواد غذایی ارگانیک است، مخصوصاً به این دلیل که اکثر سیب‌زمینی‌های غیرارگانیک محصولاتی هستند که در تولید آنها به‌طور فشرده‌ای از آفت‌کش‌ها استفاده می‌شود. سیب‌زمینی یکی از منابع خوب ویتامین C، ویتامین B₆، پتاسیم، منگنز، و فیبر غذایی است. در یک سیب‌زمینی پخته شده دارای اندازه متوسط، علاوه بر چیزهایی که در بالا گفته شد، تقریباً ۱۶۱ کالری وجود دارد. هویج شیرین و مفید سرشار از ویتامین‌های A و K و یکی از منابع خوب فیبر غذایی است.

شیر ارگانیک خریداری شود

به گاوهایی که در دامداری‌های سنتی نگهداری می‌شوند، در اغلب موارد هورمون رشدی نوترکیبی گاوی (Rbgh یا Recombinant Bovine Growth Hormone) می‌دهند تا مقدار بیشتری شیر تولید کنند. آیا Rbgh برای انسان خطر دارد؟ دانشمندان در این‌باره اختلاف نظر دارند. اما کسانی که نوزاد یا کودکی دارند که شیر می‌نوشد، باید به فکر رعایت احتیاط باشند و شیر عاری از Rbgh یا شیر ارگانیک را انتخاب کنند. شیر ارگانیک از گاوهایی به دست می‌آید که به آنها آنتی‌بیوتیک یا هورمون نمی‌دهند. بسیاری از برندهای غیرارگانیک عاری از Rbgh هستند، اما دارای برچسب عاری از Rbgh نمی‌باشند. مصرف‌کنندگان باید اطلاعات لازم را در اینترنت پیدا کنند یا به تولیدکننده شیر تلفن بزنند.

گوشت گاو ارگانیک خریداری شود

برطبق اظهارات محققین، به دامی که در مزرعه ارگانیک

کیوی و آناناس غیرارگانیک یا محلی خریداری شود

کیوی از منابع عالی ویتامین‌های C و K می‌باشد و یک کیوی دارای اندازه متوسط حاوی ۴۶ کالری است. آناناس از منابع عالی ویتامین C و منگنز می‌باشد و یک فنجان از آن تقریباً ۷۴ کالری دارد. پیش از برخورداری از لذت خوردن این میوه‌های خوشمزه، باید با استفاده از سیم ظرفشویی آنها را شست و پوستشان را جدا کرد.

نخود غیرارگانیک یا محلی خریداری شود

نصف فنجان نخود تازه شامل حدود ۵۵ کالری می‌باشد و نخود سرشار از ویتامین‌های C، A، K، تیامین و منگنز است. نخود از منابع کم کالری و خوب پروتئین هم می‌باشد. یک پرس نخود که ۱۰۰ کالری داشته باشد (تقریباً سه چهارم فنجان نخود)، بیشتر از یک تخم‌مرغ کامل یا یک قاشق غذاخوری کره بادام‌زمینی پروتئین داشته و کمتر از یک گرم چربی دارد و فاقد کلسترول است. پیش از آنکه نخود آماده مصرف شود، باید آن را آبکشی کرد.

مارچوبه غیرارگانیک یا محلی خریداری شود

مارچوبه در وارته‌های سبز و سفید رنگ در دسترس است. چهار ساقه پخته شده مارچوبه تقریباً ۱۳ کالری دارد، و مارچوبه از منابع عالی پروتئین، ویتامین‌های E، C، A، K، تیامین، ریوفلاوین، نیاسین، فولات، آهن، فسفر، پتاسیم، مس، منگنز، و سلنیم می‌باشد. پیش از آنکه مارچوبه آماده مصرف شود، باید آن را کاملاً شست.

ذرت غیرارگانیک یا محلی خریداری شود

ذرت از منابع خوب تیامین و فولات است، و یک بلال زرد رنگ پخته شده حاوی تقریباً ۱۱۱ کالری می‌باشد. باید مطمئن شد غلاف ذرت سبز رنگ و سفت است و تازه به نظر می‌آید. غلاف ذرت را باید اندکی باز کرد تا مطمئن شد که بلال شامل ردیف‌های جفت هم دانه‌های بزرگ می‌باشد. دانه‌های قسمت نوک بلال باید کوچکتر باشند. بزرگ بودن دانه‌ها در قسمت نوک بلال نشانه بیش از اندازه رسیده بودن بلال است.

آووکادو غیرارگانیک یا محلی خریداری شود

آووکادو سرشار از فیبر غذایی، ویتامین B6، ویتامین C، ویتامین E، پتاسیم، منیزیم، و فولات است. پتاسیم موجود در هر اونس (تقریباً ۲۸ گرم) آووکادو ۶۰ درصد بیشتر از موز است. آووکادو از منابع عالی چربی یک اشباع نشده مفید می‌باشد. گرچه

خریزه درختی و انبه غیرارگانیک یا محلی خریداری شود

محققین چند ماده غذایی را به‌عنوان موادی فہرست نموده است که کمترین میزان بقایای آفت‌کش‌ها را دارند و خریدن انواع ارگانیک آنها به پول بیشتری که باید پرداخت شود نمی‌ارزد. پوست محکم موجود در برخی از میوه‌ها و سبزیجات بخش عمده آفت‌کش‌ها را جذب می‌کند. اگر این پوست دور انداخته شود، در آنچه که باقی می‌ماند مقدار کمتری از بقایای آفت‌کش‌ها وجود خواهد داشت. خریزه درختی و انبه از این نوع میوه‌ها هستند.

بروکلی غیرارگانیک یا محلی خریداری شود

فواید بهداشتی محصولات زراعی (مخصوصاً میوه و سبزیجات) که به‌طور غیرارگانیک تولید می‌شوند بسیار بیشتر از خطرات بالقوه ناشی از قرار گرفتن در معرض آفت‌کش‌ها می‌باشد، و بنابراین می‌توان پس از شستن کامل بروکلی آن را به‌صورت خام یا پخته خورد و از خوردن آن لذت برد. گلچه‌هایی که به رنگ سبز تیره، مایل به ارغوانی، یا مایل به آبی می‌باشند، در مقایسه با گلچه‌های رنگ پریده‌تر یا در حال زرد شدن، حاوی مقدار بیشتری بتاکاروتن و ویتامین C هستند. این سبزی سرشار از ویتامین C است، و منبع خوبی برای تأمین ویتامین‌های K، A، B6، فولات، و همچنین پتاسیم و منگنز می‌باشد. یک فنجان از بروکلی خام تقریباً ۳۱ کالری دارد.

کلم غیرارگانیک یا محلی خریداری شود

کلم یکی از منابع عالی ویتامین‌های K، C، و B6، و همچنین فولات و منگنز است. یک فنجان کلم خام شامل تنها حدود ۲۲ کالری می‌باشد. برای کاستن از میزان خاک، باکتری، و بقایای آفت‌کش‌ها، باید برگ‌های بیرونی را کند و دور انداخت. (باید از خرید کلم از پیش قطعه قطعه شده اجتناب نمود زیرا ممکن است برگ‌ها ویتامین C خود را از دست داده باشند).

موز غیرارگانیک یا محلی خریداری شود

استفاده از سیم ظرفشویی در شستن میوه و سبزیجاتی که پوستشان مانند پوست موز خوردنی نیست فکر خوبی می‌باشد؛ با انجام این کار، از گسترش یافتن آلاینده‌هایی که روی پوست قرار دارند به قسمت قابل خوردن میوه جلوگیری می‌شود. موز از منابع خوب ویتامین C، پتاسیم، و منگنز، و از منابع عالی ویتامین B6 می‌باشد. یک موز با اندازه متوسط تقریباً ۱۰۵ کالری دارد.

نشده است.

آوکادو از منابع خوب ویتامین K و فولات است، یک میوه آوکادو با اندازه متوسط تقریباً ۲۲۷ کالری دارد. پیش از خوردن آوکادو باید آن را شست و پوست کرد.

بقایای آفت‌کش‌ها را باید کاهش داد

خریدار مواد غذایی ارگانیک یا غیرارگانیک می‌تواند، با پیروی از راهنمایی‌های زیر، به سهم خود بقایای آفت‌کش‌های موجود در مواد غذایی را کاهش دهد:

میوه یا سبزیجات خریداری شده را با استفاده از سیم ظرف‌شویی زیر آب جاری شستشو دهد تا خاک، باکتری، و بقایای آفت‌کش‌های موجود روی سطح میوه و سبزیجات برداشته شود. حتی در مورد سبزیجات و میوه‌ای که مانند طالبی پوست قابل خوردن ندارند هم باید این کار را انجام داد. برای این شستشو نباید از صابون استفاده نمود.

برگ‌های بیرونی سبزیجات برگی دور انداخته شود. مواد غذایی متنوعی مصرف شود که از منابع مختلف به دست آمده است.

باید مقدار زیادی میوه و سبزیجات مصرف نمود

یکی از چیزهایی که کارشناسان درباره آن توافق دارند این است که باید مقدار زیادی میوه و سبزیجات مصرف شود، خواه این مواد به‌طور محلی تهیه شود، یا ارگانیک بوده، و یا غیرارگانیک باشد. فواید بهداشتی چنین رژیم غذایی بسیار بیشتر از خطرات بالقوه قرار گرفتن در معرض آفت‌کش‌ها است. در رهنمودهای دولتی توصیه شده است که انواع مختلف میوه و سبزیجات مصرف شود. هدف افراد بالغ باید این باشد که روزی ۴ تا ۵ فنجان از این مواد تقویت‌کننده بهداشت و پیشگیری‌کننده بیماری مصرف نمایند.

پیاز غیرارگانیک یا محلی خریداری شود

پیاز از منابع عالی ویتامین C است و یک عدد پیاز با اندازه متوسط تنها حدود ۴۴ کالری دارد. پیش از پختن یا سرو نمودن پیاز خام باید لایه‌های بیرونی آن را درآورد.

واژه‌های مربوط به مواد غذایی ارگانیک

به هنگام خرید مواد غذایی ارگانیک، باید واژه‌های زیر را پیدا کرد که نوشتن آنها روی برچسب‌های مواد ارگانیک الزامی است: «۱۰۰ درصد ارگانیک»: این واژه به معنی آن است که ماده غذایی دارای هیچ اجزای مصنوعی (سنتزی) نمی‌باشد و می‌توان برای آن از مهر ارگانیک استفاده نمود.

«ارگانیک»: این واژه به معنی آن است که دست کم ۹۵ درصد از ماده غذایی را اجزای ارگانیک تشکیل می‌دهد. برای این ماده غذایی هم می‌توان از مهر ارگانیک استفاده نمود.

«تهیه شده از اجزای ارگانیک»: این واژه به معنی آن است که ماده غذایی باید دست کم به میزان ۷۰ درصد از اجزای ارگانیک تشکیل شده باشد. برای این ماده غذایی نمی‌توان از مهر ارگانیک استفاده کرد.

گوشت، تخم‌مرغ، گوشت طیور، و لبنیاتی که دارای برچسب «ارگانیک» است باید از حیواناتی به‌دست آمده باشد که هرگز به آنها آنتی‌بیوتیک یا هورمون‌های رشد نداده‌اند.

برای غذاهای دریایی و وسایل آرایشی ارگانیک استاندارد تهیه





تاریخچه کشاورزی ارگانیک: شکل‌گیری، گسترش و جهانی شدن

چرا که جنبه فنی مصرف نهاده‌های شیمیایی فقط یکی از ابعاد کشاورزی ارگانیک است. بنابراین، با وجودی که قطعاً کشاورزی ارگانیک ریشه در سامانه‌های سنتی کشاورزی دارد، اما نمی‌توان کشاورزی ارگانیک را در روش‌های سنتی و معیشتی کشاورزی مصادره و محدود کرد.

امروز، کشاورزی ارگانیک در تقابل با «کشاورزی رایج» به کار می‌رود: کشاورزی نوین فشرده و تجاری که در آن معمولاً هیچ محدودیت مدیریتی، جز آنچه در قوانین آمده است، اعمال نمی‌شود. در کشاورزی رایج، هدف اصلی بیشینه‌سازی تولید است و در آن به پیامدهای میان‌مدت و درازمدت مدیریت اکوسیستم کشاورزی بر پایداری منابع، سلامت محیط و انسان و دیگر ابعاد اقتصادی- اجتماعی کشاورزی توجه کمتری می‌شود.

خاستگاه کشاورزی ارگانیک

پیش‌تر اشاره شد که ریشه و بستر کشاورزی ارگانیک را باید در کشاورزی سنتی و دانش بومی چند هزار ساله و تاریخ کشاورزی بشر در کره زمین جستجو کرد. به هر روی، خاستگاه کشاورزی ارگانیک مدرن با کشاورزی صنعتی و یا به عبارت کلی‌تر انقلاب صنعتی گره خورده است. بسیاری از عملیات کشاورزی ارگانیک پیش از پیدایش کودها، آفت‌کش‌ها و تنظیم‌کننده‌های رشد صنعتی، مکانیزاسیون و سوخت‌های فسیلی که کارکرد کشاورزی صنعتی را امکان‌پذیر ساخت، تنها گزینه موجود برای کشاورزی به شمار می‌رفت. کشاورزان بدون دسترسی به چنین نهاده‌ها و

ارائه یک تعریف واحد و جامع از کشاورزی ارگانیک، امری دشوار و شاید ناممکن است. کشاورزی ارگانیک یکی از زیرمجموعه‌های «کشاورزی پایدار» می‌باشد؛ مفهومی که تعریف واحد آن هم با دشواری‌ها و چالش‌های جدی مواجه بوده است: می‌دانیم که کشاورزی پایدار ترجمان توسعه پایدار در حوزه کشاورزی است و بنابراین می‌توان آن را «تولید غذا، پوشاک و انرژی کافی برای نسل فعلی، بدون ایجاد محدودیت در توانایی‌های نسل‌های آینده برای تأمین نیازهای غذا، پوشاک و انرژی خود» تعریف نمود. ولی همانگونه که می‌توان تعریفی از کشاورزی ارگانیک ارائه کرد که همه ابعاد و جنبه‌های فنی، اقتصادی و اجتماعی آن را در برداشته باشد. اصطلاح «ارگانیک» در حوزه کشاورزی برای نخستین بار توسط لرد نورث‌بورن در سال ۱۹۴۰ و در کتاب نگاهی به زمین به صورت به کار برده شد:

«مزرعه خود باید دارای تمامیت زیستی باشد؛ مزرعه باید یک موجود زنده باشد، باید مجموعه یکپارچه‌ای باشد که در درون خود از یک حیات ارگانیک متوازن برخوردار است.» مشخص است که نورث با کاربرد واژه ارگانیک فقط به تبیین مصرف نهاده‌های آلی (ارگانیک) همچون کمپوست اشاره ندارد، بلکه بیشتر به مفهوم مدیریت یک مزرعه به صورت یک سیستم تلفیقی کامل و در نظر گرفتن مزرعه به‌عنوان یک موجود زنده (ارگانیزم) اشاره می‌کند. بسیاری بر این باورند که کشاورزی سنتی که در آن از کودها و آفت‌کش‌های مصنوعی شیمیایی استفاده نمی‌شود مترادف با کشاورزی ارگانیک است؛ چنین تلقی‌ای نه درست است و نه جامع،

فناوری‌هایی گزینه‌ای به جز کار در درون سیستم‌های زیستی و اکولوژیک پیش‌رو نداشتند. برای مثال، تنها منبع کود برای جایگزینی عناصر غذایی خارج شده از مزارع، کود دامی و گیاهان خانواده بقولات (و در مواردی دیگر پسماندهای گیاهی و انسانی) بودند. عدم استفاده از تناوب گیاهان زراعی سبب افزایش آفات شد، زیرا هیچ آفت‌کش عمومی و مؤثری برای کنترل آنها وجود نداشت. از منظر فنی (و نه اجتماعی و اقتصادی)، کشاورزی ارگانیک جریان غالب کشاورزی تا پیش از انقلاب صنعتی به‌شمار می‌رفت.

شکاف بین کشاورزی صنعتی و ارگانیک به شروع قرن ۱۹ بر می‌گردد، زمانی که کشف شد که این نمک‌های معدنی موجود در هوموس و کودهای آلی هستند که توسط گیاهان جذب می‌شوند، نه ماده آلی آنها، سرهمفردی دیوی و یوستوس فن‌لیبیگ بنیانگذاران اصلی این نظریه بوده و ایده خود را به ترتیب در دو رساله مؤلفه‌های شیمی کشاورزی و شیمی آلی و کاربردهای آن در کشاورزی و فیزیولوژی منتشر ساختند. استدلال آنها این بود که کودهای معدنی می‌توانند جایگزین کودهای آلی شده و موجب افزایش تولید و کارایی شوند. انقلاب کشاورزی در دهه ۱۸۴۰ شروع شد و همراه آن اولین تولید تجاری کودهای معدنی به بازار آمد. هر چند این انقلاب هم بدون اشتباه نبود و جذب چشمگیر کودها تا شروع جنگ دوم جهانی رخ نداد.

در دهه ۱۹۲۰ بود که برخی افراد که نگران روند کشاورزی شیمیایی نوین بودند، دغدغه‌های خود را برای نخستین بار طرح کردند. رودلف اشتاینر، بنیانگذار فلسفه «حکمت انسانی»، خطاب‌های خود را درباره کشاورزی در ۱۹۲۴ ایراد کرد. اگر چه این خطابه‌ها دیگر آموزه‌های اشتاینر اساس کشاورزی بیودینامیک را پی‌ریزی کرد (که اصولاً از کشاورزی ارگانیک متفاوت است، زیرا کشاورزی بیودینامیک دارای جنبه‌های معنوی، عرفانی و ستاره‌شناسی است)، این اندیشه‌ها از جنبه نقد کشاورزی صنعتی و در طرح‌ریزی یک مسیر جایگزین، آینده‌نگر بودند. بر همین اساس، اولین نظام گواهی و برجسب‌گذاری محصولات ارگانیک و بیودینامیک، یعنی Demeter در ۱۹۲۴ و در نتیجه تلاش‌های اشتاینر ایجاد شد. در این زمان، رابرت مک‌کاریسون در حال پژوهش درباره قدرت جنگجویان هندی بود و این که چرا آنها عاری از بیماری‌های رایج در غرب هستند. او سلامتی را به‌عنوان یک مفهوم مثبت از شور زندگی، و نه یک شکل منفی به‌عنوان فقدان بیماری نگریسته می‌شود، مطرح کرد. سلامت و قدرت این مبارزان مبتنی بر رژیم غذایی سالم بود که اغلب آن از گیاهان و دانه‌های تازه به‌همراه مقدار متعادلی

گوشت حاصل از زمین‌هایی بود که تمامی کودهای انسانی و حیوانی به آن بازگردانده شده بود. مک کاریسون مشاهدات خود را با آزمایش‌های تغذیه‌ای با موش دنبال کرد. برخی از این موش‌هایی که با رژیم هندی تغذیه شدند دارای رشد بسیار خوبی بودند، در حالی که دیگر موش‌ها دستخوش بیماری‌های متنوعی شدند. این یافته‌ها وی را برانگیخت تا درخصوص اهمیت یک رژیم غذایی سالم حاصل از خاک‌های تغذیه شده با کودها و دیگر مواد آلی اظهارنظر نماید.

سر آلبرت هاوارد نیز در دهه ۱۹۲۰ در حال پژوهش در مؤسسه تحقیقات آزمایشی کشاورزی خود در هندوستان بود. وی که پرورش‌یافته مزرعه‌ای در شرپ‌شایر در غرب انگلیس بود که در آن از روش‌های مدیریتی کشاورزی صنعتی بهره می‌گرفتند، بسیار مشتاق به مشاهده کشاورزان خرده‌پای بومی بود و چنین بیان می‌کرد که از آنان بسیار بیش از تعالیم علمی خود آموخته است. هاوارد گستره وسیعی از فعالیت‌ها از جمله یک برنامه به‌نژادی گیاهی را به‌عهده گرفت و اثرات شرایط رشدی گیاهان علوفه‌ای را بر سلامت دام‌ها مطالعه کرد. این امر او را به اعتقاد به ارتباط جدانشدنی میان سلامت خاک و سلامت گیاهان و دام‌هایی که با آن خاک تغذیه شده‌اند سوق داد. همین امر موجب هدایت وی به سمت پذیرش و روزآوری روش‌های شرقی کمپوست‌سازی شد.

موج دوم کشاورزی ارگانیک: اروپا، آمریکای شمالی،

آسیا و اقیانوسیه

فعالیت‌ها و تلاش افرادی همچون هاوارد، مک‌کاریسون و اشتاینر در اروپا بود که موج بعدی پیشگامان ارگانیک را تحت تأثیر قرار داد. این موج دوم جنبش ارگانیک، با ایجاد نهاده‌هایی همچون مؤسسه رودیل در ایالات متحده آمریکا، خاک و سلامت در نیوزلند و انجمن خاک در بریتانیا همراه بود. علاوه بر این، در بریتانیا، ایو بالفور به آزمایش‌های مقایسه‌ای طولانی‌مدت تولیدات ارگانیک و غیرارگانیک پرداخت. وی در ۱۹۴۳ کتاب خاک زنده را نوشت که نتایج این مطالعات و آزمایش‌ها بود. خانم بالفور از جمله بنیانگذاران و نخستین رئیس انجمن خاک بریتانیا در ۱۹۴۶ به‌شمار می‌رود. انجمن خاک و سلامت در نیوزلند پیش از این انجمن و در ۱۹۴۲ توسط دکتر چاپمن که یک دندانپزشک تجربی بود، با نام اولیه «باشگاه کمپوست هیومیک» راه‌اندازی شد.

در سوئیس، هانس و ماریا مولر پیشگامان زراعت ارگانیک بودند. آقای مولر تحت تأثیر اصول کشاورزی بیودینامیک اشتاینر، مدل کشاورزی «ارگانیک-بیولوژیک» را در دهه ۱۹۵۰ پایه‌گذاری کرد. هانس پیتر راش، پزشک و میکروبیولوژیست

آلمانی، با همکاری هانس مولر در کتاب باروری خاک به صورت‌بندی مبانی علمی فعالیت‌های مولر پرداخت. این جنبش در دهه ۱۹۷۰ با انتشار نشان تجاری Bioland، که هم‌اکنون بزرگترین گواهی‌کننده ارگانیک در آلمان به‌شمار می‌آید، رسمیت بیشتری یافت.

در اواخر دهه ۱۹۳۰ در مناطق روستایی پنسیلوانیای آمریکا، جی.آی. رودیل به‌دنبال فراگیری اصول کشاورزی ارگانیک و اجرای آنها بود. او به سرعت اهمیت بازگرداندن و حفظ سلامت طبیعی خاک برای حفظ و بهبود سلامت انسان را دریافت. در سال ۱۹۴۷، او «بنیاد خاک و سلامت» را بنیان نهاد که بعداً به مؤسسه رودیل تبدیل شد. او همچنین مطالب و رسالات متعددی درباره سلامت، کشاورزی و باغبانی ارگانیک منتشر کرد که پیام و فلسفه مرکزی آنها این بود: خاک سالم مساوی است با غذای سالم، مساوی است با انسان سالم.

در همین زمان، پیشرفت‌هایی در این حوزه در ژاپن در حال وقوع بود. در ۱۹۳۶، موکیچی اوکادا شروع به انجام کشاورزی طبیعی نمود. در اصول کشاورزی طبیعی، علاوه بر جنبه‌های زراعی، جنبه‌های معنوی با تأکید بر ابعاد انسانی و تکریم طبیعت به‌صورت پررنگی دیده می‌شود. بنابراین این نوع کشاورزی شباهت بسیاری با کشاورزی بیودینامیک و حکمت انسانی اشتاینر دارد. طی سال‌های بعد، سازمان «سکایی کیوسی‌کیو» در ژاپن تأسیس شد و به ترویج کشاورزی طبیعی از طریق مزارع آزمایشی و دفاتر خود در سراسر آسیای جنوب شرقی ادامه داد. گروه دیگری با عنوان «انجمن موکیچی اوکادا» در سال ۱۹۸۰ با هدف اشاعه و تأیید علمی روش‌های کشاورزی طبیعی شکل گرفت. تقریباً هم‌زمان با پایه‌گذاری کشاورزی طبیعی توسط اوکادا، ماسانوبو فوکوئوکا رهیافت متفاوتی از کشاورزی طبیعی را در ژاپن ایجاد کرد. فوکوئوکا با پس‌زمینه‌ای که در میکروبیولوژی و خاک‌شناسی داشت، به اجرای شکل ساده‌ای از کشاورزی معطوف شد که گاه با عنوان «کشاورزی بدون دخالت در طبیعت» شناخته می‌شود. این تداوم و گسترش جنبش‌های کشاورزی طبیعت‌محور، اهمیت نگرستن به کشاورزی ارگانیک به‌عنوان یک پدیده جهانی، و نه تنها یک پدیده اروپایی، را مورد تأکید قرار می‌دهد.

ذکر یک نکته در این میان ضروری به نظر می‌رسد. در حالی که بسیاری از ایده‌های اجتماعی و معنوی پیشگامان ارگانیک هنوز در کشاورزی ارگانیک نوین معتبر و محترم شمرده می‌شود، دیدگاه‌های مذهبی و سیاسی برخی از پیشگامان کشاورزی ارگانیک امروز نزد حامیان فلسفه ارگانیک، که دغدغه‌های اجتماعی و سیاسی برای آنها در اولویت نخست نیست، مطرود و

مردود است. بسیاری از پیشگامان ارگانیک تا حد زیادی در طیف راست افراطی سیاسی قرار داشته و دیدگاه‌های مذهبی مسیحیت بنیادگرا و اوانجلیستی داشتند. کانفورد به تفصیل، انگیزه‌های سیاسی، فلسفی و مذهبی این پیش‌فراولان ارگانیک را در بریتانیا تشریح کرده است. دلیل این که چرا ایده‌های برخی از پیشگامان ارگانیک هم‌اکنون برای جنبش نوین ارگانیک بیگانه و حتی مردود است این نکته می‌باشد که این جنبش در دهه ۱۹۶۰ دستخوش تغییر و دگرگونی شدیدی شد.

گسترش جهانی کشاورزی ارگانیک در دهه ۱۹۸۰ و پس

از آن

افزون بر کشورهای صنعتی غرب اروپا و آمریکای شمالی، کشاورزی ارگانیک طی دهه ۱۹۸۰ در بخش‌هایی از اقیانوسیه، آمریکای مرکزی و جنوبی، آسیا و آفریقا در حال گسترش بود. بسیاری از این نواحی دارای سیستم‌های کشاورزی بومی بودند که می‌توانستند به آسانی با کشاورزی ارگانیک سازگار شوند، درآمدهای صادراتی پرارزش و نیروی کار فراهم بودو برخی مناطق از سوی دولت‌ها، آژانس‌های حمایتی و سازمان‌های مردم‌نهاد حمایت‌ها و یارانه‌هایی دریافت می‌کردند. اگرچه جنبش‌های منطقه‌ای و بومی فراوانی در اطراف جهان وجود دارند که مشابه یا قابل مقایسه با کشاورزی ارگانیک هستند، اما این کشاورزی ارگانیک است که بیشتر شناخته و پذیرفته شده است.

در دهه ۱۹۸۰، دانشمندان و متخصصان متعددی به کشاورزی ارگانیک علاقمند شده و در مورد ابعاد گوناگون فنی، اجتماعی و اقتصادی آن به مطالعه و تحقیق پرداختند. تا پایان این دهه، سطح علاقه در کشاورزی ارگانیک و حجم اطلاعات تدوین شده درباره روش‌های ارگانیک به شکل قابل توجهی افزایش یافت که نقطه عطف آن، انتشار کتاب کشاورزی ارگانیک نیکلاس لمپکین در سال ۱۹۹۰ بود.

روندی که در دهه ۱۹۷۰ شروع و طی دهه ۱۹۸۰ شروع و طی دهه ۱۹۸۰ شتاب گرفت، به شکوفایی خود در دهه ۱۹۹۰ و در قرن جدید ادامه داد. تولید و تقاضا به رشد تصاعدی خود، اغلب با نرخ ۲۰ الی ۳۰ درصدی در سال، در سراسر جهان ادامه دادند. در پایان قرن بیستم، کشاورزی ارگانیک به دست آمده شناخته شده بود. طبیعتاً این امر با کنترل قانونی، ممیزی و گواهی تولیدات ارگانیک به دست آمده بود. به دنبال آن، موافقت‌های منطقه‌ای و بین‌دولتی برای تسهیل تجارت ارگانیک رخ داد که عمدتاً با ایجاد سیستم‌هایی صورت گرفت که به واسطه آنها استانداردهای گواهی درکشور صادرکننده معادل با کشور واردکننده شدند،

سیستمی که مشابه سیستم تضمین ارگانیک IFOAM بوده و از آن نسخه برداری شده بود. نگرانی‌های عمومی درباره غذا و سیستم‌های تولید آن با هراس‌های غذایی، همچون جنون گاوی در بریتانیا و آگاهی عمومی در مورد اهمیت سلامت و ایمنی غذایی از جمله موضوعاتی بود که به گسترش و اقبال بیش از پیش کشاورزی ارگانیک در سراسر جهان دامن می‌زد.

علم به صورت روزافزونی تبدیل به ابزاری برای نمایش منافع کشاورزی ارگانیک و مشکلات و پیامدهای کشاورزی صنعتی رایج شد. این امر به سازمان‌های ارگانیک کمک کرد تا در همکاری نزدیکتر با سازمان‌های هم‌تراز، مانند گروه‌های حفاظت از طبیعت، به اشاعه و ترویج کشاورزی ارگانیک بپردازند. طی دهه ۱۹۸۰ و پس از آن، مراکز و انجمن‌های بین‌المللی متعددی در حوزه ارگانیک ایجاد شدند. این گروه‌ها و نهادها نقش فعالی در انجام تحقیقات جدید در علوم زراعی، محیطی و اجتماعی به عهده گرفتند، یافته‌ها را مستند و منتشر کردند برنامه‌های ترویجی و آموزشی برای کشاورزان و مشاوران فراهم ساختند. چندین سازمان غیردولتی و خصوصی نیز با هدف تسهیل و گسترش فرآیندهای عملیاتی و آژانس‌های گواهی‌کننده برای بهبود زنجیره تولید، خرید و فروش و فرآیند گواهی محصولات ارگانیک تأسیس شدند.

در اواخر دهه ۱۹۹۰ نگرانی‌های روزافزونی در خصوص دنباله‌روی کشاورزی ارگانیک از کشاورزی صنعتی و از دست دادن بینش و نگرش ذاتی خود به وجود آمد. رشد چشمگیر فروش محصولات ارگانیک در هایپرمارکت‌ها و توسعه فزاینده بازار و فواصل طولانی حمل و نقل این تولیدات برای تأمین تقاضای کشورهای ثروتمند، مثال‌هایی از این دست هستند. این نگرانی‌ها منجر به تمرکز مجدد بر موضوع فراموش شده عدالت اجتماعی و

اطمینان از این شد که قیمت منصفانه‌ای برای این محصولات به تولیدکنندگان پرداخت می‌شود. از نتایج این امر، ارتباطاتی است که بین تجارت منصفانه و جنبش ارگانیک شکل گرفت. مثال دیگر در این حوزه، شکل‌گیری مجدد ارتباطاتی است که در دهه‌های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ بین تولیدکنندگان و مصرف‌کنندگان ارگانیک وجود داشت: افزایش سریع تعداد بازارهای کشاورزان در آمریکا و انگلیس که در آنها بازارهای سنتی تولید توسط خرده‌فروشان احیاء شده‌اند و در واقع، کشاورزان تنها کالاهایی که خود تولید کرده‌اند عرضه می‌کنند.

امروزه کشاورزی ارگانیک به‌طور گسترده‌ای توسط جامعه و دولت‌ها به‌عنوان یک جایگزین معتبر برای کشاورزی رایج شناخته شده و منبعی از ایده‌ها و رهیافت‌ها برای بهبود پایداری کشاورزی رایج به‌شمار می‌رود. یکی از نکات مهمی که پیشتر به آن اشاره‌ای گذرا شد این است که اصول کشاورزی ارگانیک با تکامل این جنبش تغییر کرده است. همگرایی کشاورزی ارگانیک نوین با جنبش زیست‌محیطی موجب شده که اندیشه‌ها و دیدگاه‌های زیست‌محیطی کشاورزی ارگانیک در حال حاضر قوی‌تر از نیمه اول قرن بیستم باشد.

تحلیل تاریخی اصول کشاورزی ارگانیک

کشاورزی ارگانیک بر ۴ اصل استوار است:

۱- اصل سلامت: کشاورزی ارگانیک باید سلامت خاک، گیاه، حیوان، انسان و کره زمین را به‌عنوان یک ماهیت یکپارچه زنده حفظ کرده و بهبود بخشد.

۲- اصل اکولوژی: کشاورزی ارگانیک باید برپایه سیستم‌ها و چرخه‌های اکولوژیک زنده بنا شود، برطبق آنها عمل نماید و



موجب تقویت و تثبیت این سیستم‌ها و چرخه‌ها شود.

۳- اصل عدالت (انصاف): کشاورزی ارگانیک باید برپایه روابطی بنا شود که عدالت را با توجه به محیط زیست مشترک و فرصت‌های حیاتی در میان گونه‌های زنده موجود در محیط رعایت کند.

۴- اصل مراقبت: کشاورزی ارگانیک باید به شکلی پیشگیرانه و متعهدانه مدیریت شود تا سلامت و رفاه نسل فعلی و نسل‌های آینده و همچنین محیط زیست صیانت شود.

اصل سلامت در نگرش خود کلی‌نگر است و سلامت را به‌عنوان چیزی بیش از وضعیت مریض نبودن و به‌عنوان جزئی از کلی‌گرایی، خودتنظیمی، باززایی و موازنه در نظر می‌گیرد. این اصل برای کل حوزه کشاورزی از اکوسیستم به‌عنوان یک کل تا بخش‌های مجزایی همچون خاک، گیاه، دام و انسان به کار می‌رود. این اصل، کشاورزی ارگانیک را به موضوعاتی مرتبط می‌سازد که بنیانگذاران جنبش ارگانیک در دهه ۱۹۲۰ تا ۱۹۴۰ نگران آن بودند که مبتنی بر سلامت انسان‌هاست و مصداق آن نقل قول ایو بالفور است، یعنی «خاک سالم، گیاه سالم، انسان سالم»، که تبدیل به شعار بسیاری از نهادهای ارگانیک همچون انجمن خاک و مؤسسه رودیل شده است. این اصل همچنین تصریح می‌کند که انسان یکی از اجزای سیستم‌های یکپارچه طبیعی است و از آن جدا نمی‌باشد، یکی از اجزای یک سیستم یکپارچه بودن بدین معنی است که انسان به چنین سیستم‌هایی وابسته است و زمانی که این سیستم‌ها آسیب ببینند، پیامدهای منفی آن در نهایت دامن انسان را خواهد گرفت.

ریشه طرح اصل اکولوژی به دهه ۱۹۸۰ باز می‌گردد که بیان می‌دارد کشاورزان ارگانیک باید در درون سیستم بسته‌ای

کار کنند و متکی بر نهاده‌ها و عملیات درون مزرعه‌ای باشند. این دیدگاه بیان می‌دارد که کشاورزی ارگانیک باید به روشی مشابه با سیستم‌های اکولوژیک فعالیت نماید: سیستم‌های اکولوژیک خودکفا، خوداتکا، خودگردان و کارآمد هستند؛ برای سیستم‌های کشاورزی این امر بدین معنی است که آنها باید در درون سیستم بسته‌ای برای عناصر غذایی عمل نمایند، از مصرف بی‌رویه و وابستگی شدید به سوخت‌های فسیلی پرهیز نموده و غنای تنوع زیستی در آنها به‌گونه‌ای باشد که آفات را کنترل نمایند و چندان نیازمند روش‌های مداخله‌گری همچون آفت‌کش‌ها نباشند.

اصل عدالت یا انصاف‌ورزی بازتاب دغدغه‌های اجتماعی و مربوط به ارتباط بین گروه‌های متفاوت مردمی دخیل در کشاورزی، همچون مالکان زمین، کارگران و مصرف‌کنندگان، و تضمین رفتار درست و تکریم محور با حیوانات و دیگر موجودات زنده موجود در اکوسیستم می‌باشد. کشاورزی ارگانیک همواره از یک بعد عدالت اجتماعی قوی برخوردار بوده و در حالی که این موضوع در دهه‌های ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ کم‌رنگ شده بود، مجدداً در دو دهه اخیر مورد توجه فزاینده قرار گرفته است. این اصل بدین معنی است که کارگران نباید مورد استثمار قرار گیرند و باید دستمزد منصفانه‌ای برای کار آنها پرداخت شود که به آنها امکان دهد تا معیشت محترمانه داشته باشند؛ برای کشاورزان، باید قیمت منصفانه‌ای برای تولیدات آنها پرداخت شود و مصرف‌کنندگان، باید قادر به تهیه محصولی باکیفیت با قیمتی معقول باشند. اینها موضوعاتی هستند که در بطن جنبش «تجارت منصفانه» قرار دارند و به همین دلیل جنبش‌های ارگانیک و تجارت منصفانه برای از پیش بردن این هدف با همدیگر همگرایی دارند. درخصوص دام‌ها، این اصل تولیدکنندگان را و می‌دارد تا حیوانات را با شیوه‌ای



منصفانه پرورش دهند؛ این حوزه پیچیده و بحث‌انگیز است، زیرا دیدگاه‌های مردم درخصوص تیمار حیوانات در سالیان اخیر تا حد زیادی تغییر کرده و از تنوع میان فرهنگی بالایی برخوردار است. در این بحث، تمرکز بر این موضوع است که دام‌ها سالم بوده، در شرایطی نگهداری و پرورش یابند که با فیزیولوژی و رفتار طبیعی آنها سازگار است و تنش و رنج آنها به حداقل برسد. بر همین اساس است که ملاحظات و الزامات متعددی درخصوص طراحی محل نگهداری دام، تراکم دام‌گذاری، پرهیز از جیره‌های غذایی نامطلوب و غیرخوش خوراک و غیرطبیعی برای دام و ممنوعیت اصلاح نژاد با روش‌های غیرطبیعی در استانداردهای تولید ارگانیک ارائه شده است.

اصل مراقبت که کشاورزی ارگانیک را فرآیندی پیشگیرانه و متعهدانه می‌داند مبتنی بر تعریف ارائه شده در همایش جهانی کشاورزی ارگانیک در ژانویه ۱۹۹۸ در ویسکانسین است که براساس آن: «هنگامیکه یک فعالیت متضمن تهدید آسیب به سلامت انسان یا محیط باشد، باید احتیاط‌های لازم اخذ شود، حتی اگر این تهدیدها به‌طور علمی کاملاً ثابت نشده باشند». این اصل کشاورزی ارگانیک در واقع برگرفته از این اصل عقلی است که ریشه در احکام فقهی اسلامی نیز دارد: دفع خطر احتمالی شرعاً واجب است. اصل مراقبت تضمین می‌کند که کشاورزی ارگانیک روش‌های جدیدی را که احتمال دارد زیان‌بخش باشند، بدون درک کامل از آنها و معیارهایی برای ممانعت از آسیب بالقوه آنها، استفاده نمی‌کند. براساس همین اصل است که کاربرد مهندسی ژنتیک و فرآورده‌های تراریخته در کشاورزی ارگانیک ممنوع است.

تاریخچه کشاورزی ارگانیک در ایران

ایران یکی از نخستین نقاط شکل‌گیری تمدن‌های انسانی بوده و از ده هزار سال پیش که بشر به دنبال انقلاب کشاورزی و یک‌جانشینی، خوی کوچ‌نشینی را تقریباً رها کرد، مرکز کشاورزی به‌شمار می‌رفته است. شواهد تاریخی متعدد حاکی از پیشینه کهن کشاورزی در این منطقه است. برخی گمانه‌ها و البته شواهد تاریخی حاکی از آن است که دیم‌کاری برای نخستین بار حدود ده هزار سال پیش در غرب ایران و در دامنه و کوهپایه‌های زاگرس شکل گرفته است. هم‌زمان، اهلی شدن دو حیوان مهم برای انسان، یعنی بز و گوسفند، هم به‌وقوع پیوسته است.

بر همین اساس کشاورزی ارگانیک ریشه در سیستم‌های کشاورزی سنتی کم‌نهاد پایدار دارد، ایران دارای پتانسیل و ظرفیت ارزشمندی برای کشاورزی ارگانیک بوده و می‌باشد برای

مبنا و با توجه به کشاورزی ارگانیک نوین، می‌توان تاریخچه کشاورزی ارگانیک را در ایران به سال‌های آغازین دهه ۱۳۶۰ نسبت داد که اولین محموله محصولات سالم و ارگانیک، با تأیید شرکت‌های آلمانی و البته بدون گواهی رسمی ارگانیک، از سوی شرکت مه‌رام به کشور آلمان صادر شد. یکی دیگر از پیشروان کشاورزی ارگانیک ایران، شرکت گلاب زهر است که با پیشینه‌ای از سال ۱۳۵۶ در زمینه تولید گلاب و با همت زنده یادان کرمان توسط همایون صنعتی‌زاده و همسرش شهین‌دخت صنعتی در سال ۱۳۵۶ تأسیس شد. اولین مستندات تولید محصولات ارگانیک در ایران مربوط به همین مؤسسه می‌باشد و اولین آمار رسمی از ایران در مستندات جهانی ارگانیک در سال ۲۰۰۳ منتشر شد که طی آن ۲۰۰ هکتار از باغ‌های تحت مدیریت این شرکت به‌عنوان اولین مزارع گواهی شده ایران ثبت شد.

پس از آن، در سال ۲۰۰۸ برای نخستین بار، گزارش کشوری ارگانیک ایران در کتاب جهان کشاورزی ارگانیک که معتبرترین سند ارگانیک در جهان به شمار می‌رود توسط محمودی و مهدوی دامغانی از سوی پژوهشکده علوم محیطی دانشگاه شهید بهشتی و انجمن علمی کشاورزی بوم‌شناختی ایران منتشر شد. در این سال، سطح زیرکشت ارگانیک گواهی شده ایران برخلاف سال‌های پیش، فقط ۱۵ هکتار و مربوط به ۲ واحد تولیدی گزارش شد که به تولید و عرضه زعفران و گیاهان دارویی مربوط بود.

در سال ۲۰۰۹، آمار سطح زیرکشت گواهی شده ایران به ۹۱۳ هکتار و مربوط به ۵ تولیدکننده رسید. این آمار عمدتاً مربوط به گیاهان دارویی و برداشت از عرصه‌های طبیعی بود. در سال ۲۰۱۱ بود که ایران صعود چشمگیری داشت و سطح زیرکشت و عرصه‌های طبیعی گواهی شده ارگانیک آن به ترتیب به ۱۸۳۵۳ و ۱۷۰۰۰ هکتار رسید که در مجموع رقم ۳۵۳۵۳ هکتار ارگانیک برای ایران و توسط بیش از ۷۰۰ بهره‌بردار (تولیدکننده) به ثبت رسید. براساس آخرین آمار ارائه شده ارگانیک جهانی در سال ۲۰۱۲، سطح زیرکشت ارگانیک به ۷۲۵۶ هکتار کاهش یافته و سطح عرصه‌های طبیعی به ۳۸۲۰۰ هکتار افزایش یافته و بنابراین مجموع کل سطح زیرکشت و عرصه‌های طبیعی گواهی شده ارگانیک ایران در این سال که آخرین گزارش جهانی منتشر شده است، ۴۵۴۵۶ هکتار بوده است. در همین سال، دومین گزارش کشوری ارگانیک ایران توسط کلدل، محمودی و مهدوی دامغانی در کتاب جهانی ارگانیک منتشر شد که آخرین وضعیت تولید، فرآوری و بازاریابی تولیدات و فرآورده‌های ارگانیک در کشور را به تشریح بیان کرده است.



۲۰ نکته مفید تغذیه‌ای در فصل زمستان

می‌شود با کمبود ویتامین D روبه‌رو شوید. ماهی منبع بسیار خوبی از این ویتامین و همچنین اسیدهای چرب امگا۳ می‌باشد که به شما کمک می‌کند هرگونه اختلالات روحیه را با بالا بردن سطح سروتونین در بدنتان از بین ببرید.

۶- شکلات

خیلی‌ها نمی‌توانند هوس شکلات خوردن خود را ترک کنند، مخصوصاً در جشن‌ها و مهمانی‌ها. اما بهتر است در این زمینه هم انتخاب عاقلانه داشته باشید. انواع تیره‌تر شکلات با محتوی کاکائو بالا آنتی‌اکسیدان بسیار بالایی داشته و انتخاب بسیار خوبی به‌شمار می‌رود.

۷- آجیل

وقتی گرسنه‌تان شد، به آجیل حمله نکنید، فقط یک مشت از آن کافی است. تقریباً همه آجیل‌ها منبع بسیار خوبی از سلنیوم هستند که برای سلامت ذهن و جلوگیری از افسردگی مفید است.

۸- دانه‌ها و غلات کامل

فیبر موجود در گندم، جو، نان‌های دانه کامل و برنج، تأثیری محافظتی برای سلامت قلب و سیستم گوارش بدن دارند. از خوردن غلات و دانه‌های فرآوری شده خودداری کنید زیرا قسمت اعظم مواد مغذی موجود در آنها در مراحل مختلف فرآوری از بین می‌روند.

۹- ماست طبیعی

ماست حاوی کشت باکتری‌های فعال است که به شما برای تقویت سیستم ایمنی بدنتان در زمستان کمک می‌کند. به‌جای ماست‌های مصنوعی یا طعم‌دار، ماست ساده کم‌چرب را انتخاب کنید. برای خوشمزه‌تر شدن آن می‌توانید انواع میوه‌های تازه را هم خرد کرده و داخل آن بریزید.

۱۰- مرکبات

نارنگی، پرتقال، کیوی، گریپ‌فروت، انگور قرمز و لیمو سالم‌ترین میوه‌هایی هستند که می‌توانند در تمام طول سال بدنتان را تقویت کنند. ویتامین C موجود در همه مرکبات برای تقویت سیستم ایمنی بدن در فصل زمستان اهمیت ویژه‌ای دارد.

۱۱- سبزیجات

حتماً در طول روز یک وعده سبزیجات در رژیم غذایی‌تان استفاده کنید.

زمستان زمانی از سال است که دوست دارید بیشتر داخل منزل بمانید چون در این ماه‌ها انواع و اقسام ویروس‌های شبه آنفلوآنزا و سرماخوردگی همه‌جا وجود دارد.

وقتی تصمیم می‌گیرید با میکروب‌های بیماری‌زا مقابله کنید، استفاده از مواد مغذی خوب در رژیم غذایی‌تان فواید بسیار مثبتی بر سلامتتان خواهد داشت. زمستان نه تنها سرما را همراه خود می‌آورد و خانه‌نشینی می‌کند، بلکه این خانه‌نشستن‌ها پرخوری‌های بیشتر و احتمالاً اضافه وزن را هم به دنبال خواهد داشت. به‌همین دلیل، در زیر لیستی از ۲۰ نکته عالی برای تغذیه زمستانی برایتان گردآورده‌ایم که امیدواریم برایتان مفید باشد.

۱- غذا و فعالیت جسمی

اضافه کردن یکی دو کیلو وزن در طول زمستان چندان هم بد نیست. اما برای خیلی‌ها این اضافه کردن وزن سال به سال بیشتر می‌شود و کنار آمدن با آن معمولاً دشوار است. پس در کنار عادات غذایی سالم، فعالیت جسمی را فراموش نکنید.

۲- آب

در ماه‌های زمستان مغزتان کمتر پیام تشنگی صادر می‌کند اما حتماً از تأمین آب موردنیاز بدنتان مطمئن شوید چون زمستان هوا فقط سرد نیست، بلکه خشک هم هست.

۳- سایر مایعات

مراقب آنچه می‌نوشید باشید. به‌جز آب، مایعاتی مثل آبمیوه‌های طبیعی یا آب سبزیجات بسیار خوب هستند. اما سعی کنید از آبمیوه‌ها و کوکتل‌های مصنوعی و شکردار که گاهی مملو از خامه هم هستند و میزان بالایی کالری وارد بدنتان می‌کنند دوری کنید.

۴- تغذیه

غذاهای مهمانی‌ها و جشن‌ها معمولاً حاوی مقدار کمی مواد مغذی است. اما با کمی تلاش و برنامه‌ریزی می‌توانید بسیاری از دستور غذاهای هوس‌انگیز را با مواد مغذی بیشتری درست کنید. در صورت نیاز روش پخت و پزتان را تغییر دهید. مثلاً به جای سرخ کردن از روش‌هایی مثل کباب کردن و بخارپز کردن استفاده کنید تا مواد مغذی آن حفظ شود.

۵- ماهی

ممکن است در طول ماه‌های زمستان که نور خورشید کمتر

۱۲- فیبر

برای از بین بردن یبوست در زمستان، رژیم غذایی را با انبوهی از فیبر پر کنید. کمی خلاقیت به خرج دهید و برای سالادتان از انواع مختلف میوه‌ها و سبزیجات استفاده کنید. اما دقت کنید که به‌عنوان چاشنی سالاد از سس‌های چاق‌کننده و پرکالری دوری کنید.

۱۳- قند میوه

زایلیتول یا سایر قندهای طبیعی که در میوه‌ها و گیاهان یافت می‌شوند می‌توانند انتخاب بسیار خوبی برای جایگزین کردن قندهای مصنوعی باشند.

۱۴- تنقلات

وقتی گرسنه می‌شوید، به جای اینکه به تنقلات پناه ببرید، یک بشقاب سالاد یا میوه یا یک مشت آجیل میل کنید.

۱۵- تنوع

به خاطر داشته باشید که هیچ ماده غذایی خاصی وجود ندارد که همه مواد مغذی را در خود داشته باشد، از این‌رو در رژیم غذایی‌تان از انواع و اقسام گروه‌های مختلف مواد غذایی استفاده کنید.

۱۶- تعادل

در موقع خوردن غذا، به سهم‌های غذایی خود دقت داشته باشید. اگر یک تکه کوچک از یک ماده غذایی خوشمزه بخورید، از طعم لذیذ آن لذت خواهید برد. سعی کنید تا می‌توانید کمتر از قند، نمک، چربی و تنقلات استفاده کنید.

۱۷- جایگزین‌ها

دنبال جایگزین‌های سالم باشید، مثلاً یک ظرف میوه تازه در مقایسه با سالاد میوه با خامه و شکر بسیار سالم‌تر و مغذی‌تر است.

۱۸- گرسنگی نکشید

از نخوردن برای ساعات طولانی خودداری کنید چون بدنتان را به حالت گرسنگی کشیدن می‌برد و باعث می‌شود وزن‌تان بالا رود.

۱۹- ورزش

برای سوزاندن کالری‌های اضافی که از غذاهای پرکالری مصرف کرده‌اید، باید فعالیت فیزیکی خود را بالا ببرید.

۲۰- حفظ وزن

اگر کم کردن وزن در طول زمستان برایتان سخت است، افسرده نشوید و نترسید. در عوض سعی کنید همین وزن را حفظ کنید و وزن بیشتری اضافه نکنید.



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 ۴۴۶۷۳۴۷۶۲ (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 غذایی عتیق - پلاک ۴۷۵ کدپستی: ۱۴۱۵۸۴۴۸۷۴ تلفکس: ۸۸۹۲۶۴۰۸-۱۵۶۹ 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.

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

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:

برای بهبود سوخت و ساز و تسریع کاهش وزن در ادامه راهنمایی خلاصه از این که براساس نوع بدن چه چیزهایی باید در رژیم غذایی وجود داشته باشند و چه چیزهایی باید حذف شوند را ارائه می‌کنیم.

نوع بدن سیب شکل

این نوع بدن، که به نام اندومورف نیز شناخته می‌شود، با انتشار انسولین و کورتیزول بیش از اندازه به‌همراه ذخیره چربی در اطراف ناحیه شکم سر و کار دارند. تناسبات یک بدن سیب شکل تحت تأثیر سطوح بالاتر آندروژن قرار می‌گیرد که به ذخیره بافت چربی اضافه در اطراف سینه، دور کمر و پشت منجر می‌شود. وزن اضافی در اطراف ناحیه شکم با برخی تهدیدات سلامت از جمله خطر افزایش یافته بیماری قلبی، دیابت و سرطان مرتبط است. با این وجود، ران‌ها و بازوها به‌طور کلی در این نوع بدن باریک و بدون وزن اضافی هستند. افرادی که دارای این نوع بدن هستند به‌طور معمول قد کوتاه‌تری دارند. به نظر می‌رسد این افراد به سرعت وزن اضافه می‌کنند، اما خبر خوب این است که به سرعت نیز وزن از دست می‌دهند.

تمام کاری که افراد دارای بدن سیب شکل باید انجام دهند زیر نظر داشتن رژیم غذایی است تا هرچه سریع‌تر به شکل دلخواه و مناسب باز گردند. به خاطر داشته باشید که چربی‌های شکمی سریع‌تر از چربی‌های ذخیره شده در ناحیه باسن و ران شکسته می‌شوند. یک سبک زندگی نشسته و کم تحرک به‌هیچ‌عنوان برای افرادی با نوع بدن سیب شکل توصیه نمی‌شود.

تغذیه برای بدن سیب شکل

اگر دارای نوع بدن سیب شکل هستید باید میزان کالری دریافتی روزانه خود را زیر نظر داشته باشید. برهمن اساس، باید یک رژیم غذایی با توزیع متعادل از درشت مغذی‌ها مانند ۳۰ درصد کربوهیدرات، ۳۵ درصد پروتئین و ۳۵ درصد چربی را هدف‌گذاری کنید.

روی دریافت مقادیر بالای پروتئین و سبزیجات با میزان برابر از چربی‌های سالم متمرکز شوید. نیاز خود به کربوهیدرات‌ها را با

تیپ بدن و رژیم غذایی مخصوص آن

سیب، گلابی یا ساعت شنی؟

تیپ بدن و رژیم غذایی مخصوص خود را بشناسید
بدن سیب شکل: بیشترین میزان چربی در ناحیه اطراف شکم پاهای بلند و باریک.

بدن گلابی شکل: بالا تنه باریک و تمام وزن آنها در باسن و ران‌ها ذخیره شده
بدن ساعت شنی شکل: توزیع برابر وزن در سراسر بدن.

تصویر تیپ بدن و رژیم غذایی مخصوص خود را بشناسید

نوع بدن (Body Type) انسان تنها ظاهر یک فرد را توصیف نمی‌کند. در حقیقت، نوع بدن می‌تواند شیوه واکنش سیستم بدن شما به غذاهایی که می‌خورید و همچنین ویژگی‌های هورمونی شما را توصیف کند. حتی براساس نوع بدن یک فرد می‌توان بهترین تمرینات ورزشی را برای کمک به کاهش وزن وی تعیین کرد.

انواع بدن می‌توانند در سه دسته سیب شکل، گلابی شکل و ساعت شنی شکل طبقه‌بندی شوند. افرادی که دارای نوع بدن سیب شکل هستند بیشترین میزان چربی را در ناحیه اطراف شکم دارند و دارای پاهای بلند و باریک هستند. افرادی که بدن گلابی شکل دارند دارای بالا تنه باریک بوده و تمام وزن آنها در باسن و ران‌ها ذخیره شده است. در نهایت، افرادی با بدن ساعت شنی شکل دارای توزیع برابر وزن در سراسر بدن خود هستند.

نوع بدن ساعت شنی شکل دارای بهترین سوخت و ساز است، در شرایطی که نوع بدن گلابی شکل به‌طور معمول با نرخ پایین سوخت و ساز و موضوع وزن دست و پنجه نرم می‌کند.

هر نوع بدن نسبت به دیگری متفاوت است و به روش‌های مختلف چربی ذخیره می‌کند که به ایجاد اشکال مختلف منجر می‌شود. هنگامی که سوخت موردنیاز بدن را براساس نوع بدن خود تنظیم می‌کنید احتمالاً نسبت به سرعت سازگاری و واکنش آن به برنامه غذایی خود شگفت زده خواهید شد. برهمن اساس، در زمینه بهبود سطوح انرژی و کاهش وزن شرایط راحتی را تجربه خواهید کرد.



سبزیجات برگ‌دار: اسفناج، کلم پیچ، کلم، و دیگر سبزیجات سبز برگ بدن را وارد وضعیت چربی‌سوزی می‌کنند. به جای ذخیره چربی، با مصرف این مواد غذایی بدن حذف چربی از سلول‌ها را آغاز می‌کند.

سیب ارگانیک: سبب به کاهش سطح کلسترول بد (LDL) در خون کمک می‌کند.

چه چیزی نخوریم؟

شیرین‌کننده‌های مصنوعی: غذاهای حاوی آسپارتام و شیرین‌کننده‌های مصنوعی که انسولین را افزایش می‌دهند به افزایش هوس غذا خوردن و اضافه وزن منجر می‌شوند.

قهوه یا نوشیدنی‌های کافئین‌دار: این نوع از نوشیدنی‌ها به افزایش سطوح کورتیزول و انسولین منجر می‌شوند.

کربوهیدرات‌های پالایش شده: غذاهایی مانند برنج، پاستا و نان سفید چربی کمی دارند اما موجب افزایش قندخون می‌شوند که می‌تواند به افزایش استرس در بدن و گرسنگی بیشتر منجر شود.

غذاهای شیرین شده با فروکتوز یا شربت ذرت با فروکتور بالا: این مواد غذایی موجب افزایش میل و اشتها به غذا خوردن می‌شوند.

غذاهایی با قند بالا: غذاهایی با قند بالا مانند کیک، کلوچه و دونات سطوح انسولین را در خون افزایش داده و به افزایش وزن منجر می‌شوند. مواد غذایی مانند انبه، آناناس، انگور، ماست‌های طعم‌دار و نوشیدنی‌های انرژی‌زا نیز شرایطی مشابه ایجاد می‌کنند. مواد غذایی بی‌مصرف: مواد غذایی بی‌مصرف مانند چیپس، پیتزا، همبرگر، و غیره سرشار از چربی و کربوهیدرات هستند و باید از خوردن آنها پرهیز کنید.

نکته: فردی با نوع بدن سیب شکل نسبت به کربوهیدرات‌های سالم مانند سیب‌زمینی شیرین، برنج قهوه‌ای و نخود نیز حساس است و این مواد غذایی نیز می‌توانند به افزایش وزن منجر شوند.

بدن گلابی شکل

بدن گلابی شکل که به نام اکتومورف نیز شناخته می‌شود با استروژن بیش از اندازه و تمایل به افزایش وزن در اطراف باسن و ران‌ها سر و کار دارد. تسلط استروژن به شرایطی مانند

مواد غذایی مفید مانند میوه‌ها و سبزیجات تأمین کنید. از مصرف مواد غذایی با کربوهیدرات بالا پرهیز کنید زیرا به راحتی تبدیل به قند می‌شوند که سرانجام به صورت چربی در بدن ذخیره می‌شود. در همین راستا، خوردن مواد غذایی با کربوهیدرات بالا یک بار در هفته را مدنظر قرار دهید.

چه چیزی بخوریم؟

چربی‌های اشباع نشده سالم: این چربی‌های دوستدار قلب در آجیل (گردو و بادام)، دانه‌ها (شنبلیله، جو، چیا)، روغن زیتون، روغن نارگیل، کره‌های آجیل و پنیر پرچرب یافت می‌شود. مواد غذایی حاوی این چربی‌های سالم به حفظ سطوح قندخون، محدود کردن ترشح انسولین اضافی، سرکوب لپتین، کاهش واکنش انسولین پس از غذا، و تعادل سطوح گلوکز و انسولین در بدن کمک می‌کنند.

چربی‌های ضدالتهابی: این چربی‌ها در آووکادو، روغن زیتون، ماهی سی‌باص، ماهی سالمون و غلات سبوس‌دار مانند جو و گندم سیاه یافت می‌شوند. این مواد غذایی به تثبیت سطوح قندخون در بدن و همچنین کنترل سطوح کورتیزول کمک می‌کنند.

لوبیا سفید: این ماده غذایی منبع طبیعی از فسفاتیدیل‌سرین، یک ماده شیمیایی که به کاهش سطح کورتیزول (هورمون استرس) در مغز کمک می‌کند، است. همچنین لوبیا سفید حاوی فیبر است که به تعادل و تثبیت سطوح انسولین در بدن کمک می‌کند.

بلوبری: بلوبری حاوی ترکیبات زیست فعال ویژه است که به افزایش حساسیت انسولین و کاهش خطر ابتلا به دیابت کمک می‌کند.

شکلات تلخ یا پودر کاکائو: کاکائو موجود در شکلات تلخ به مهار آنزیم‌هایی که حفظ سطوح فشارخون در بدن را محدود می‌سازند، کمک می‌کند. افزون بر این، این ماده غذایی سروتونین را افزایش می‌دهد که یک ماده شیمیایی با اثر ضدافسردگی است و به کاهش سطوح کورتیزول در خون کمک می‌کند. از این‌رو، در تسکین استرس و بهبود افسردگی مؤثر است.

پروتئین پاک: گوشت مرغ، گوشت ماهی و گوشت گاو به کاهش سطوح لپتین در بدن کمک می‌کنند. این شرایط در نهایت به بهبود سوخت و ساز و چربی‌سوزی سریع‌تر منجر می‌شود.



لبنیات و گوشت قرمز ارگانیک: این مواد غذایی به کاهش سطح هورمون استروژن کمک می‌کنند.

لبنیات کم چرب: کلسیم موجود در لبنیات کم چرب به تنظیم روش ذخیره، انباشتگی و شکستن چربی در بدن کمک می‌کند.

میوه‌ها و سبزیجاتی با فیبر بالا: مواد غذایی مانند کنگر فرنگی و چغندر سرشار از فیبر هستند و از این رو به کاهش استروژن در بدن کمک می‌کنند.

جوانه کلم بروکلی: جوانه کلم بروکلی منبعی فوق‌العاده برای سولفورافان است که به کاهش سطح استروژن کمک می‌کند.

افزون بر این، مواد مغذی گیاهی موجود در آن خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد.

جوانه لوبیا: جوانه لوبیا سرشار از گلووتامیک اسید است که جذب دوباره استروژن توسط دستگاه گوارش را محدود می‌کند. از این رو، استروژن بیشتری دفع می‌شود.

غلات کامل: غلات کامل مانند کینوا، جو و گندم سیاه منابع فوق‌العاده برای فیتواستروژن و پلی‌فنل‌های ضد استروژن هستند که به کاهش استروژن کمک می‌کنند.

پروتئین بدون چربی: پروتئین‌های بدون چربی حاوی لیزین و ترئونین هستند که این ترکیبات به عملکرد مناسب کبد و سوخت و ساز استروژن کمک می‌کنند.

چه چیزی نخوریم؟

لبنیات پرچرب، توفو و محصولات تخمیر نشده سویا: این قبیل مواد غذایی سطوح استروژن را در بدن افزایش می‌دهند.

کافئین: نوشیدن بیش از اندازه قهوه و دیگر نوشیدنی‌های حاوی کافئین می‌تواند به افزایش سطوح استروژن منجر شود.

کربوهیدرات‌های سفید/پاستا: این مواد غذایی از کربوهیدرات‌های با میزان قند بالا هستند که به حبس آب و ذخیره چربی در پایین تنه کمک می‌کنند.

گوشت‌های فرآوری شده: این قبیل گوشت‌ها حاوی چربی زیادی هستند که به افزایش سطوح استروژن منجر می‌شود. افزون بر این، آنها حاوی نمک فراوان هستند که به حبس آب منجر می‌شود.

چربی‌های مضر: چربی‌های مضر شامل روغن‌های هیدروژنه و نیمه هیدروژنه می‌شوند. این چربی‌ها تولید استروژن را افزایش

افزایش چربی سمی، حبس آب، نفخ و دیگر موضوعات سلامت منجر می‌شود. افرادی با بدن گلابی شکل به‌طور معمول دارای بالاترین کوچکتر به‌همراه مقداری وزن اضافی در اطراف بازوها و سینه هستند.

هنگامی که بحث کاهش وزن مطرح می‌شود، افراد دارای بدن گلابی شکل بیشتر دچار سرخوردگی می‌شوند زیرا چربی‌سوزی در این افراد به واسطه ذخیره چربی در اطراف باسن و ران‌ها دشوار است. به بیان دیگر، برای افراد دارای بدن گلابی شکل کاهش وزن در دیگر نقاط بدن آسان‌تر است. مصرف مواد غذایی که تولید استروژن را محدود می‌سازند به این افراد در کاهش وزن کمک می‌کند.

هنگامی که بحث سلامت مطرح می‌شود، افراد دارای بدن گلابی شکل خوش‌شانس هستند. برخلاف چربی شکمی، چربی ذخیره شده در اطراف باسن و ران‌ها به‌طور معمول خطر بیماری قلبی و دیابت را افزایش نمی‌دهد. این نوع چربی مقاومت انسولین را کاهش می‌دهد و کلسترول خوب (HDL) را افزایش می‌دهد.

تغذیه برای بدن گلابی شکل

سوخت و ساز سریع نکته مثبت در افراد دارای بدن گلابی شکل است. از این رو، فرد باید نسبت به مصرف کافی از کالری و کربوهیدرات اطمینان حاصل کند. در همین راستا، درشت مغذی‌ها را می‌توانید این‌گونه تقسیم کنید: ۵۰ درصد کربوهیدرات، ۲۵ درصد چربی و ۲۵ درصد پروتئین.

برای فردی با بدن گلابی شکل دنبال کردن یک رژیم غذایی کم چربی خوب است و به شکستن چربی ذخیره شده در قسمت پایین تنه کمک می‌کند.

چه چیزی بخوریم؟

تخم کتان: تخم کتان یک ماده غذایی با ویژگی فیتواستروژنیک ضعیف است و از این رو به حذف استروژن اضافی از بدن کمک می‌کند.

سبزیجات چلیپایی: سبزیجاتی مانند کلم، گل کلم، شاهی و دیگر سبزیجات برگ سبز دیگر که حاوی مقادیر زیاد از مواد مغذی گیاهی (سولفورافان و ایزوتیوسیانات) هستند به کاهش استروژن کمک می‌کنند.



می‌دهند.

چربی‌های التهابی: چربی‌های التهابی شامل بیشتر روغن‌های گیاهی مانند آفتابگردان، نخل و پنبه دانه می‌شوند که سطوح استروژن را در بدن افزایش می‌دهند.

چربی‌های اشباع: این چربی‌ها منشأ حیوانی دارند که از جمله مواد غذایی شامل آنها می‌توان به لبنیات پرچرب و گوشت‌های قرمز اشاره کرد.

بدن ساعت شنی شکل

بدن ساعت شنی شکل در جایی میان بدن سیب شکل و بدن گلابی شکل قرار می‌گیرد. این نوع از شکل بدن به نام مزومورف نیز شناخته می‌شود. افرادی که دارای بدن ساعت شنی شکل هستند با میزان پایین هورمون تیروئید سر و کار دارند و وزن آنها به صورت برابر در تمام بدن توزیع شده است.

این نوع بدن به‌طور معمول دارای ظاهری نرم و گرد با ساختار عضلانی و تراکم توده بدنی در بازوها، سینه، زانوها و قوزک پاها است. افرادی که دارای این نوع بدن هستند ظاهری لاغر اما ورزشی داشته و میزان چربی در بدن آنها کم است. افرادی که دارای بدن ساعت شنی شکل هستند از سلول‌های ماهیچه‌ای پاسخگو و سوخت و ساز بالا بهره می‌برند. به‌واسطه سوخت و ساز بالا این افراد به راحتی چربی می‌سوزانند. این افراد بدون تلاش خاصی و با توجه به مواد غذایی مصرفی می‌توانند وزن اضافه کنند یا آن را کاهش دهند.

تغذیه برای بدن ساعت شنی شکل

از آنجایی که این نوع بدن بین نوع سیب شکل و گلابی شکل قرار می‌گیرد باید درشت مغذی‌های خود را به‌صورت مساوی بین کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها تقسیم کنید. دریافت یک سوم از مجموع کالری دریافتی از هر یک از این سه گروه را مدنظر قرار دهید.

چه چیزی بخوریم؟

سبزیجات خام و میوه‌ها: میوه‌ها و سبزیجات مختلف مانند سیب، پرتقال، گلابی، تربچه، هویج و سبزیجات سبز برگ را در

رژیم غذایی خود قرار دهید.

غلات سیوس‌دار: بلغور جو دوسر، کینوا و گندم سیاه را در رژیم غذایی منظم خود قرار دهید.

گوشت گاو: گوشت گاو منبع طبیعی از ید، آهن، اسیدهای چرب قدرتمند و اسید لینولئیک است.

ماست یونانی: ماست یونانی حاوی پروتئین فراوان و کربوهیدرات و چربی کم است و گزینه‌ای خوب برای افزایش انرژی و کاهش وزن محسوب می‌شود.

جلبک دریایی و کلپ: این مواد منابع فوق‌العاده برای ید هستند. ید در تولید تیروکسین نقش دارد که هر چه بیشتر به تنظیم و بهبود سوخت و ساز بدن کمک می‌کند.

روغن نارگیل: این ماده به کاهش چربی شکمی و افزایش انرژی کمک می‌کند.

آجیل برزیلی: آجیل برزیلی سرشار از سلنیم است که برای تیروئید فوق‌العاده خوب است.

چه چیزی نخوریم؟

نوشیدنی‌های کافئین‌دار: چای، قهوه، و شکلات داغ و همچنین نوشیدنی‌های انرژی‌زا که حاوی کافئین هستند برای فردی با بدن ساعت شنی شکل چندان خوب نیستند.

کربوهیدرات‌های پالایش شده: از کربوهیدرات‌های پالایش شده مانند آرد، و محصولات که حاوی آرد سفید هستند مانند نان سفید و پاستا پرهیز کنید.

سویا تخمیر نشده: این ماده می‌تواند سطوح استروژن را افزایش دهد که در عملکرد درست تیروئید اختلال ایجاد می‌کند.

تیروئیدسازها: مواد غذایی مانند کلم، بروکلی، گل کلم، جوانه بروکسل، سیب‌زمینی شیرین، ذرت، لوبیا، و محصولات سویا می‌توانند در سنتز هورمون تیروئید به‌صورت سالم اختلال ایجاد کنند و به بزرگ شدن این غده منجر شوند.

بادام زمینی و کره بادام زمینی: این مواد غذایی بسیار اسیدی و التهابی هستند و در عملکرد تیروئید اختلال ایجاد می‌کنند.

ماهی با جیوه بالا: ماهی‌هایی مانند شاه ماهی خال‌مخالی، کوسه، شمشیر ماهی و بیشتر ماهی‌های تن در عملکرد تیروئید اختلال ایجاد می‌کنند.



In The Name Of God

First Speak, Head Line

Bank Keshavarzi News

The News

Global Status of GM Crops

Need for Export-Oriented Production

Soldoosh Confectionary on Top of Quality

About Tehran Ibex 2016

The Definition of Probiotics

Dr. Tafreshi Interview

Reducing Bread Waste by Using Standard Machines

Advantages and Disadvantages of Organic Crops

Features of a Good Bread

Industrial Bread Stages of Production

History of Organic Farming

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.165 - Monthly

December. 2016





MORSHED GOHAR
Machine Mfg Co.

تولید- مشاوره- صادرات- واردات
صنعت پخت نان و شیرینی



ماشین سازی
مرشد گوهر



دفتر مرکزی: تهران، خیابان سهروردی شمالی، خیابان خرمشهر، خیابان عربعلی، شماره ۶، طبقه همکف
تلفن: ۰۲۱-۸۸۷۴۴۳۱۱ / ۰۲۱-۸۸۷۵۸۳۵۹ / ۰۲۱-۸۸۷۵۸۱ / ۰۲۱-۸۸۷۶۰۵۸۱
www.morshedgohar.com / morshedgohar@hotmail.com / info@morshedgohar.com



پرداخت قبوض جرایم راهنمایی و رانندگی با بانکداری دیجیتال



بانک همه مردم ایران