

نکات صحیح نگهداری نان:

۱- چیدن نان های داغ بر روی هم، کپک زدگی را تسریع، فساد زدگی را تسهیل و ضایعات نان را تشدید می کند.

۲- قبل از سرد شدن کامل نان ها، آنها را دسته نکنید. نان سرد شده را نیز در پلاستیک در بسته بگذارید.

۳- حرارت نان باعث کپک زدگی زودرس آن می گردد. از دسته کردن نان داغ جداً پرهیزید.

۴- نان خوب مستلزم داشتن آرد با کیفیت، نانوی خوب و نگهداری صحیح است.



۵- همان گونه که بعضی از برنج ها پخت خوبی ندارند، آرد نامرغوب نیز پخت خوبی نخواهد داشت.

۶- دادن نان کپک زده به گاوها مضر و سرطان زا است. در ضمن موجب آلوده شدن شیر آنها می شود.

۷- در ایجاد ضایعات نان، مردم ۲۰ درصد، نانویان ۳۰ درصد و آرد مصرفی ۵۰ درصد تأثیر گذارند.

۸- خرید نان مازاد بر نیاز روزانه، یکی از علل افزایش ضایعات نان است. از خرید نان اضافی خودداری کنید.



۹- از خوردن نان سبوس دار در وعده های غذای خود غافل نشوید؛ مصرف نان سبوس دار در هر وعده غذایی ۳۰ تا ۴۰ درصد خطر ابتلا به بیماری های قلبی و گوارشی را کاهش می دهد.

۱۰- خوردن نان سبوس دار مانع از جذب سریع قند و چربی در خون می گردد.

۱۱- نان های تیره (حاوی سبوس بیشتر) ارزش غذایی بالاتری نسبت به نان های سفید و روشن دارند.

۱۲- قرار دادن نان در یخچال، بیات شدن نان را تسریع می نماید.

۱۳- انباشته شدن نان داغ قبل از سرد شدن، باعث تغییر حالت ظاهری، بیات شدگی زودرس، تسریع در کپک زدگی، تشدید ضایعات و ایجاد بیماری گوارشی می گردد.





۱۹- آرد حاصل از گندم تازه و نارس، باعث تولید نان های سفت و بدهضم خواهد شد.

۲۰- نان خوب نانی است که آرد آن خوب، خمیر آن تخمیر شده، نانوایش ماهر و مصرف کننده ی آن واقف به اصول نگهداری صحیح باشد.



۱۵- هنگام خرید نان حتماً یک سفره ی پارچه ای یا پلاستیکی به همراه داشته باشید.

۱۶- نانی که پس از سرد شدن با سفره حمل و نگهداری شود، مطبوع تر و ماندگارتر خواهد بود.

۱۷- هر چه سبوس آرد بیشتر، ارزش غذایی آن نیز افزون تر و هرچه سبوس آرد کمتر، ارزش غذایی آن نیز کمتر و کیفیت نان نیز پایین تر خواهد بود.

۱۸- بین حرارت، رطوبت و کپک زدگی رابطه ی مستقیم وجود دارد؛ در نتیجه نان هایی که به صورت داغ بر روی هم دسته شوند، محیط مناسبی را برای فساد میکروبی و کپک زدگی فراهم می سازند.

اصول نگهداری نان



هرچه سبوس آرد بیشتر، ارزش غذایی آن نیز افزون تر و هرچه سبوس آرد کمتر، ارزش غذایی آن نیز کمتر و کیفیت نان نیز پایین تر خواهد بود

