

اند س گلا س می ا بن نان، کم است و قدرت سه رکندگ اش، ز اد است. نانهای خشک، انواع زادی دارند. نوعی از آنها مربوط به شهرستان اسکو می شود که خلی معروف است و به شتر هم همانجا به فروش می رسد. این نانها مانند نانهای لواش، مسطح هستند ولی نحوه پختشان متفاوت است؛ به این شکل که زمان پخت طولانی تری دارند؛ بهطوری که حرارت تنور ملا میتر است تا آب داخل نان کاملاً تبخیر شود. بعد از پخت هم، نان را در هوای آزاد قرار می دهند تا مراحل خشک شدن تکمیل شود. زمانی که نان به این شکل در می آید، مدت نگهداری آن به شتر می شود. یکی از روشهای نگهداری که از قدیم را می چ بوده و هنوز هم در بعضی نقاط از آن استفاده می کنند روش خشک کردن است. چون می کروبیها و دیگر می کروارگاز سمها مانند کپکها، قارچها و مخمرها برای فعالیت به آب احتیاج دارند و وقتی یک ماده غذایی آب نداشته باشد، این عوامل هم نمی توانند رشد کنند. به همین دلیل نان خشک نه کپک می زند، نه بابت می شود.

نان خشک؛ انواع و اقسام

نان خشک را می توان با هر نوع آردی (آرد کامل، آرد معمولی و آردهای با درصدهای مختلف سبوس) تهیه کرد. اگر نان از آرد کامل تهیه شده باشد؛ یعنی آردی که سبوساش را نگرفته باشد از نظر تغذیه ای فایده، املاح و ویتامینهای بیشتری دارد اما اگر از آرد معمولی تهیه شده باشد با نان تازه خلی فرق ندارد. نانهای حجیم را هم می توان به صورت خشک تهیه کرد مانند نانهای سوخاری. نان سوخاری نان حجیم است که برش داده شده و داخل فر خشک شده است. مزایای تغذیه ای این دسته از نانها هم بسته به آردی است که در تهیه آنها استفاده شده و می شود. همچنین با آرد در فرمولاسیون نان چه موادی به کار رفته است. در فرمول بعضی از نانها شیر، شکر خشک، آرد جو، آرد مالت و مواد دیگر اضافه می کنند که خود این مواد ارزش تغذیه ای نان را بالا می برند.

شاخص قند نانهای خشک

اند س گلا س می ا شاخص قند عبارت است از میزان قند خونی که پس از مصرف یک وعده غذایی بالا می رود. اند س گلا س می نانها به فرمولاسیون آنها بستگی دارد و اینکه آردی که استفاده شده کامل بوده است یا نه؟ چقدر سبوس دارد؟ از چه مواد دیگری در تهیه نان استفاده شده است؟ و... هرچقدر قندهای آزاد می کربوهیدراتها می که زنجیره کربنی کوتاهی دارند (مانند مونوساکاریدها، دیساکاریدها و...) به شتر باشد، اند س گلا س می نان بالاتر می رود. اما هرچه پلیساکاریدها به شتر باشند هضم نان طول می کشد و هرچقدر هضم نان آهسته تر باشد یعنی اند س گلا س می آن پایین است و قندهای آن در رتر آزاد می شود. مواد غذایی با اند س گلا س می پایین برای افراد مبتلا به دیابت مناسبتر است. اما وقتی اند س گلا س می نان آهسته تر هضم می شود یعنی قندها شش زود آزاد می شود. اند س گلا س می نانها در مجموع نسبت به غذاهای دیگر خلی بالا نیست. زیرا آنچه به شتر در نان وجود دارد نشاسته است و نشاسته هم در دسته پلیساکارید جای می گیرد و هضمش طول می کشد. بنابراین نسبت به برنج، ماکارونی و بسیاری از غذاهای دیگر د ر هضمتر است. به همین خاطر از قدیم هم شسته توصیه شده که غذا را همراه با نان بخوریم. در بین خود نانها آنها می که سبوس کمتری دارند و از آرد سفید تهیه شده اند، اند س گلا س می بالاتری دارند و قندشان زودتر آزاد می شود اما آنها می که از آردهای کامل تهیه شده اند داخلشان آرد جو به کار رفته است، اند س گلا س می کمتری دارند و قندشان در رتر آزاد می شود. ضمن این که هرچه نان خشک تر باشد اند س گلا س می اش کم می شود و کسانی که با آرد در مصرف غذاهای کربوهیدراتی (قندی) محدودیت به خرج دهند، بهتر است این نوع نانها را می ل کنند.

این نان کپک نمی زند

نان خشکی که امروزه در بازار موجود است، برخلاف نانهای معمولی مثل نان سنگک و بربری، از ابتدا به صورت خشک تهیه می شود.

۱. نوع نانها ضخامت کمتری دارند و بافتشان به صورتی نیست که رطوبت را در خود نگه دارد. در کل، یکی از روشهایی که با استفاده از آن میتوان ماندگاری یک محصول را بالا برد این است که مقدار آب موجود در آن را کاهش داد. به عبارت دیگر با محصول را خشک کرد، تا احتمال فساد آن به حداقل ممکن برسد. امروزه نیز در برخی از مناطق نان را به صورت سنتی خشک میکنند و برای مصرف روی آنها مقدار کمی آب میزنند. البته باید به این مساله توجه داشت که آب تمیز باشد؛ چرا که برخی از افراد با استفاده از یک کاسه آب و فرو بردن دست خود داخل آن، روی نانها آب میزنند که این روش مناسبی نیست و بهتر است از یک اسپری برای مرطوب کردن استفاده شود به این طریق اصول بهداشتی نیز رعایت خواهد شد.

از آنجا که این نانها خشک هستند معمولاً کپک نمیزنند چرا که میکروبها و قارچها برای رشد نیاز به رطوبت دارند. البته بو و طعمشان با گذشت زمان تغییر میکند و بوی کهنگی به خود میگیرند که در اصطلاح عامه مردم میگویند بوی نان میدهد. زمانی که بوی ماندگی به خود بگیرند دیگر قابل استفاده نیستند. البته در بعضی از شهرها مانند استان زنجان به این نوع نانها ادویه افزودنهای خاصی مانند زیره اضافه میشود که به نوعی خاصیت میکروبزدایی دارند و طول عمر نانهای خشک را بالا میبرند.

نکته دیگری که باید به آن اشاره کرد بحث نگهداری اینگونه نانهاست یعنی اینکه حتماً باید در محیطی خشک و خنک نگهداری شوند. ضمن اینکه نوع بستهبندی شده آنها با مجوز وزارت بهداشت داشته باشند بنابراین حتماً خرید به این مورد توجه کنید.

برچسبها: ماشین آلات نانوائی، خمیر گیر نانوائی، تنور گردان نانوائی، خرید ماشین آلات پخت نان، چونه گیر هم زن پهن کن با پایه و بدون پایه و تنور گردان

منبع: <http://com.blogfa.breadclub/>