

اند س گلا س می ا بن نان، کم است و قدرت سر کنندگاش، زیاد است. نانهای خشک، انواع زیادی دارند. نوعی از آنها مربوط به شهرستان اسکو می شود که خیلی معروف است و بیشتر 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 بیشتر می شود. یکی از روشهای نگهداری که از قدیم را می بینیم و هنوز هم در بعضی نقاط از آن استفاده می کنند روش خشک کردن است. چون میگویند که اگر میگویند که کپکها، قارچها و مخمرها برای فعالیت به آب احتیاج دارند و وقتی یک ماده غذایی آب نداشته باشد، این عوامل هم نمیتوانند 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 ای دارد و ویتامینهای بیشتری دارد اما اگر از آرد معمولی تهیه شده باشد با نان تازه خیلی 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 باید بدانید در فرمولاسیون نان چه موادی به کار رفته است. در فرمول بعضی از نانها شیر، شکر، روغن، 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 موادی گری در تهیه نان استفاده شده است؟ و... هر چقدر قندهای آزاد را کربوهیدراتها می که زنجیره کربنی کوتاهی دارند (مانند مونوساکاریدها، دیساکاریدها و...) بیشتر باشد، اند س گلا س می نان بالاتر می رود. اما هر چه پلیساکاریدها بیشتر باشند هضم نان طول می کشد و هر چقدر هضم نان آسان تر غذای گری طولانی 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 را هر ماده غذایی دیگر بالا باشد یعنی قندهای شیرین آزاد می شود. اند س گلا س می نانها در مجموع نسبت به غذاهای دیگر خیلی بالاتر است. زیرا آنچه بیشتر 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 در هضمش آسانتر است. به همین خاطر از قدیم هم شهتوصیه 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 هر چه نان خشک تر باشد اند س گلا س می اش کم می شود و کسانی که با دیابت در مصرف غذاهای کربوهیدراتی (قندی) محدودیت به خرج دهند، بهتر است این نوع نانها را میل 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 میریزند. 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 میریزند 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 نوع نانها ادویه افزودنیهای 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 خریداران مورد توجه کنند.

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>