

# خوردن نان خشک سودی برای بدن دارد؟

خنک کردن تدریجی نان پس از خروج از فر موجب می‌شود که از تعریق نان در بسته‌بندی جلوگیری شود و بدین ترتیب کیفیت و قابلیت ماندگاری آن حفظ شود. عمل تخمیر باعث می‌شود که کیفیت و میزان اکثر ریزمغذی‌های موجود در آرد مصرفی حفظ و یا حتی گاهی افزایش یابد، مانند افزایش مقدار اسید فولیک حاصل از عمل تخمیر.

همچنین به دلیل حذف مواد زیان‌آور حاصل از سوخت‌های فسیلی به دلیل غیرمستقیم بودن حرارت، نان سالم‌تر و بدون تغییر در بو و طعم طبیعی به دست می‌آید و از آنجایی که تمامی قسمت‌های نان به طور یکنواخت پخت می‌شود، ضایعات آن نیز به طور چشمگیری کاهش می‌یابد.

نان خشک رطوبت بسیار کمی دارد که این رطوبت پایین عامل بازدارنده بسیار خوبی برای جلوگیری از کپک‌زدگی است. کپک‌زدگی مهم‌ترین عامل فساد نان است، لذا رطوبت پایین در نان‌های خشک موجب عدم تولید سموم مضر حاصل از رشد کپک‌ها (مایکوتوکسین‌ها) و نیز جلوگیری از دور ریختن نان‌های کپک‌زده و آلوده شده و از این جنبه نیز به طور قابل توجهی از ضایعات نان کاسته می‌شود.

تخمین زده می‌شود که ضایعات تولید نان از مرحله برداشت گندم تا تولید و توزیع ۳۰ درصد باشد. نان کپک‌زده مورد استفاده در خوراک دام و طیور یکی از عوامل آلوده‌کننده شیر و گوشت آنها بوده و می‌تواند در صورت تجمع در بدن بیماری‌هایی از قبیل سرطان و... را در مصرف‌کنندگان ایجاد کند. پیش‌بینی می‌شود که با جلوگیری یک درصدی از ضایعات آرد و نان، حدود ۱۰ میلیارد تومان صرفه‌جویی شود.

همان‌طور که گفته شد نان‌های خشک به دلیل ماهیت فرآیند و تولید از کمترین ضایعات برخوردارند و به دلیل ماندگاری نسبتاً طولانی حتی از خرده‌نان‌هایی که در اثر حمل و نقل و صدمات فیزیکی حاصل می‌شود، می‌توان در تهیه بعضی غذاها مثل کتلت و حتی کوکو استفاده کرد که مزه و طعم خوبی نیز به غذا می‌دهند.

## روش مصرف نان‌های خشک

با افزودن آب به صورت اسپری روی نان و قرار دادن آن در سفره

پارچه‌ای، ظرف مدت ۱۰ دقیقه نان نرم و آماده مصرف می‌شود البته  
ذائقه‌ها متفاوت است و بنا به ذائقه این نان به صورت خشک نیز قابل  
مصرف است.