



اگر دندان حساس دارید چای سبز بخورید

چای سبز را می توان یکی از پرخاصیت ترین نوشیدنی های جهان دانست. بنابراین بسیاری از مردم جهان به دلایل مختلف چای سبز می نوشند، عده ای به دنبال لاغری هستند و عده ای دیگر به دنبال آرامش اعصاب، اما جالب است بدانید چای سبز برای دندان دردتان هم خوب است.

چای سبز را می توان یکی از پرخاصیت ترین نوشیدنی های جهان دانست. بنابراین بسیاری از مردم جهان به دلایل مختلف چای سبز می نوشند، عده ای به دنبال لاغری هستند و عده ای دیگر به دنبال آرامش اعصاب، اما جالب است بدانید چای سبز برای دندان دردتان هم خوب است.

به گزارش سرویس خواندنی های انتخاب، بسیاری از افراد در طول روز چای سبز می نوشند اماش اید ندانند که چای سبز چه سود شگفت انگیزی برای بدنشان دارد.

افرادی که دندان و لثه های حساس دارند، ناچارند مراقب

مصرف خوراکی های سرد و گرم باشند، خمیردندان مخصوص مصرف کنند و حتی برخی خوراکی ها را نخورند، این شرایط اصلا ساده نیست، ولی به نظر می رسد مصرف روزانه چای سبز در کاهش این علائم مفید است.

درواقع عصاه چای سبز دقیقا همان کاری را برای دندان و لثه ها می کند که داروهای تسکین دهنده و خمیردندان های مخصوص انجام می دهند. ترکیبات شگفت انگیز چای سبز مثل یک سپر مقاوم از دندان ها در برابر حملات محافظ می کند و البته چای سبز حاوی فلوراید هم هست.

با همه این ها فراموش نکنید که نباید چای سبز را با دمای بیش از حد بالا بنوشید. به طور کلی سعی کنید نوشیدنی ها و خوراکی های بیش از حد سرد و گرم را پشت هم مصرف نکنید، خوراکی های سفت را با دندانتان گزا نزنید و مراقب سلامت دهان و دندانتان باشید.

دبیر انجمن شیرینی و شکلات خبر داد:

توزیع شکر دولتی برای کارخانجات شیرینی و شکلات

دبیر انجمن صنفی صنایع بیسکویت، شیرینی و شکلات اضافه کرد: هیچگونه مشکلی در تامین شکر مورد نیاز در کل کشور وجود ندارد.

وی افزود: صنعت شیرینی و شکلات به عنوان بزرگترین مصرف کننده شکر به دلیل حضور واسطه ها و دلال ها در تامین شکر مورد نیاز با مشکل مواجه شده بود که با همکاری و توزیع به موقع شرکت بازرگانی دولتی، به زودی شرایط به حالت قبل بر می گردد.

دبیر این انجمن همچنین تاکید کرد: تولیدکنندگان سریعا شکر مورد نیاز خود را جهت تامین به موقع به انجمن اعلام کنند.

دبیر انجمن صنفی صنایع بیسکویت، شیرینی و شکلات گفت: با هماهنگی شرکت بازرگانی دولتی و انجمن شیرینی و شکلات، شکر به قیمت دولتی آماده توزیع برای کارخانجات است.

به گزارش خبرنگار مهر، جمشد مغازه ای در خصوص نحوه توزیع شکر مورد نیاز صنعت توضیح داد: درخواست های کارخانجات به صورت کتبی توسط انجمن دریافت و حواله مورد تقاضا با قیمت دولتی صادر می شود و صاحبان صنایع شیرینی و شکلات می توانند شکر مورد نیاز در کل کشور را از نزدیک ترین مراکز تولید شکر دریافت کنند.



نماینده سیرجان به نقل از وزیر جهاد کشاورزی:

سه قلم از اقلام غذایی زیر قیمت مصوب عرضه می شود

جلسه اعلام کرد از هزار و ۳۰۰ میلیارد تومان مصوبه مجلس در موضوع صادرات تاکنون رقم قابل قبولی محقق نشده است. حسن پور گفت: قرار است ۱۰ نفر از نمایندگان به قید قرعه در این جلسه سخنرانی کنند.

عضو کمیسیون صنایع و معادن مجلس شورای اسلامی؛

*** بیش از ۳۰۰ هزار میلیارد تومان هزینه کارمندان دولت در سال آتی خواهد بود**

محمد عزیزی عضو کمیسیون صنایع و معادن مجلس شورای اسلامی نیز درمورد محورهای جلسه غیرعلنی امروز خانه ملت به خبرنگار سیاسی ایرنا گفت: در جلسه غیر علنی امروز که با حضور وزیران نفت، جهاد کشاورزی، صنعت، معدن و تجارت و رییس سازمان برنامه و بودجه کشور برگزار شد. زنگنه گزارشی را در مورد بخش انرژی ارائه کرد.

عضو کمیسیون صنایع و معادن مجلس شورای اسلامی ادامه داد: وزیر صنعت، معدن و تجارت نیز در خصوص تنگناهای موجود در کشور به ویژه در حوزه مربوطه گزارش داد.

عزیزی تصریح کرد: در این جلسه درباره تدابیری که باید برای سال آینده- از اردیبهشت ۹۸- اندیشیده شود، بحث شد؛ وزیر صنعت، معدن و تجارت و همچنین وزیر جهاد کشاورزی نیز گزارش خوبی را در خصوص تقویت بازرسی های این وزارتخانه ها ارائه دادند.

وی خاطرنشان کرد: آخرین گزارش در این جلسه نیز توسط آقای نوبخت خواهد بود که تا این ساعت هنوز ارائه نشده است.

عضو کمیسیون صنایع و معادن مجلس همچنین اظهار داشت: علی لاریجانی در ادامه این جلسه گزارشی از سفر هفته گذشته خود به ژاپن ارائه کرد؛ ژاپن با ۱۲۰ میلیون جمعیت، زیر یک میلیون پرسنل و ایران با ۸۰ میلیون جمعیت بیش از سه میلیون پرسنل دارد؛ سال آتی بیش از ۳۰۰ هزار میلیارد تومان هزینه پرداخت حقوق کارکنان دولت خواهد بود که با احتساب مصرف انرژی و هزینه های جانبی این برآورد هزینه افزایش خواهد داشت در حالی که بودجه کشور ۴۰۷ هزار میلیارد تومان است.

تهران- ایرنا- نماینده مردم سیرجان در مجلس به نقل از وزیر جهاد کشاورزی اعلام کرد: سه قلم از مواد غذایی از جمله تخم مرغ و شکر زیر قیمت مصوب عرضه می شود.

شهباز حسن پور در گفت و گو با خبرنگار پارلمانی ایرنا با تشریح برخی محورهای جلسه غیر علنی صبح امروز - شنبه - مجلس گفت: در این جلسه محمود جنتی اعلام کرد که این وزارتخانه با چشمان باز قیمت ها را رصد می کند، وی باردیگر از ارز چهار هزار و ۲۰۰ تومانی برای نهادهای کشاورزی و کنترل بیشتر بر وضعیت بازار سخن گفت و اعلام کرد در صورتی که نهادهای کشاورزی را با ارز ۴۲۰۰ تومانی تامین کنیم بر وضعیت بازار مسلط خواهیم بود.

وی تصریح کرد: وزیر جهاد کشاورزی در این جلسه اعلام کرد سازمان حمایت از مصرف کننده از ۲۵ قلم کالای اساسی مقرر کرد سه قلم از اقلام غذایی از جمله تخم مرغ و شکر زیر قیمت مصوب در بازار عرضه شود، وی همچنین اعلام کرد که کار بسیار گسترده ای در مورد جوجه یک روزه انجام شده است.

نماینده مردم سیرجان در مجلس خاطرنشان کرد: در این جلسه غلامرضا تاجگردون رییس کمیسیون تلفیق گزارشی از وضعیت لایحه بودجه سال ۹۸ کل کشور به نمایندگان ارائه کرد، در بین صحبت های تاجگردون گلایه مندی برخی نمایندگان از جمله بنده از برخورد مجلس و دولت درمورد بخش فرهنگی وجود داشت.

وی افزود: همچنین در این جلسه بیژن زنگنه وزیر نفت مواضع و دیدگاه ها و بورس نفت را برای نمایندگان تشریح کرد و اظهار داشت که مجوزهای مناسبی برای بحث بورس نفت به وزارت نفت داده است. وی تصریح کرد: در این جلسه رضا رحمانی وزیر صنعت، معدن و تجارت از اقدامات جدی این وزارتخانه در تثبیت شغل های ایجاد شده امسال در کشور و رویکرد وزارت صنعت، معدن و تجارت مبنی بر این که نخواهیم گذاشت واحدهای صنعتی و معدنی لطمه ببینند به نمایندگان ارائه کرد.

نماینده مردم سیرجان در مجلس همچنین اظهار داشت: رحمانی در این



سیب زمینی‌هایی که مرگبارند

بازرس انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران با اشاره به این که بافت سبز رنگ زیر پوست سیب زمینی

مهمترین محل تجمع سم سولانین است، گفت: مصرف سیب زمینی‌های سبزرنگ باعث مسمومیت افراد می‌شود.

دکتر بهادر حاجی‌محمدی در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا با اشاره به ضرورت آگاهی اقشار مختلف جامعه از سم‌های گیاهی موجود در طبیعت، اظهار کرد: ارتقای سطح آگاهی افراد از سموم مختلف نقش مهمی در کاهش آمار بیماری‌ها ایفا می‌کند.

وی، سولانین را یکی از سهم‌های گیاهی دانست و افزود: این سم بیشتر در گیاهان و خانواده سیب زمینی دیده می‌شود.

بازرس انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران با بیان این که برخی سم‌های گیاهی به طور طبیعی در سیب زمینی وجود دارد، گفت: این سم موجب تهوع، استفراغ و دل‌درد در افراد مصرف کننده می‌شود.

حاجی‌محمدی با اشاره به این که در بیشتر موارد افرادی که در اثر مصرف این نوع سیب زمینی‌ها بیمار می‌شوند معمولاً پس از دو روز، بهبود می‌یابند، تصریح کرد: این سم بعد از بهبودی فرد در بدن وی باقی مانده و به سلول‌های عصبی آسیب و در نهایت منجر به تشنج و مرگ افراد می‌شود.

وی در ادامه با بیان این که بافت سبز رنگ زیر پوست سیب زمینی مهم‌ترین محل تجمع سم سولانین است، افزود: باید قبل از مصرف سیب‌زمینی پوست آن به ضخامت دو تا سه میلی متر برداشته شود و بلافاصله طبخ داده شود چرا که حتی پوست گیری سیب زمینی موجب استرس گیاه و تولید سولانین در بافت گوشتی می‌شود.

این مسئول همچنین نگهداری طولانی این نوع سیب زمینی‌ها را خطرناک دانست و بیان کرد: برخی از افراد در هنگام آشپزی پس از پوست کنی سیب زمینی، آن را مدتی در ظرف حاوی آب در محیط آشپزخانه یا در یخچال قرار می‌دهند و چند ساعت بعد نسبت به طبخ آن اقدام می‌کنند.

حاجی محمدی بیان کرد: این اقدامی بسیار خطرناک است زیرا پوست کنی سیب زمینی، موجب افزایش احتمال تولید این سم



معاون وزیر صنعت

صادرات صنایع غذایی ۱۰ درصد افزایش یافت

تهران- ایرنا- معاون امور صنایع وزارت صنعت، معدن و تجارت ضمن تایید وجود مشکلات بر سر راه صادرات کشور گفت : ۹ ماهه امسال (منتهی به آذر) صادرات صنایع غذایی کشور از لحاظ وزن و ارزش نسبت به دوره مشابه پارسال به ترتیب هفت و ۱۰ درصد رشد را ثبت کرد.

به گزارش روز شنبه ایرنا از وزارت صنعت، معدن و تجارت، «فرشاد مقیمی» در نشست پایش وضعیت صنایع غذایی کشور با محوریت بررسی شاخص‌های مهم صنایع، نظیر تولید محصولات راهبردی، وضعیت نقدینگی، روند تامین مواد اولیه و صادرات، روند واردات را مورد بررسی قرار داد.

به گفته این مقام مسئول، واردات صنایع غذایی در همسجی با پارسال از نظر وزنی و ارزشی به ترتیب ۳۰ و ۲۳ درصد کاهش داشته است.

وی، حفظ تولید را از اهداف اصلی وزارت صنعت، برشمرد و اظهار داشت: حفظ تولید نیازمند الزاماتی است که بخشی از آن از طریق وزارت صنعت با تسهیل قوانین و مقررات و در برخی مواقع از طریق مراجع بالاتر قابل رفع بوده و بخشی دیگر نیز باید از سوی تشکل ها و صاحبان صنایع حل و فصل شود.

مقیمی، مشکلات تولیدکنندگان صنایع غذایی را تامین مواد اولیه مورد نیاز، افزایش نرخ حمل کالا، قیمت های پایه صادراتی، مبادلات ارزی، چگونگی بازگشت ارز حاصل از صادرات به چرخه اقتصادی و چالش های گمرکی را به عنوان مهمترین دغدغه های این صنعت برشمرد.

برپایه این گزارش، سرمایه در گردش، تسریع تامین مواد اولیه مورد نیاز تولید فرآورده های گوشتی، شیرینی، شکلات و لبنی، افزایش هزینه حمل کالا به خارج از کشور، ایجاد مکانیزیمی برای بازگشت ارز حاصل از صادرات به چرخه اقتصادی، لزوم تغییر قیمت پایه اقلام صادراتی و روند طولانی ترخیص مواد اولیه از گمرک به عنوان موضوع های مهم این نشست بود که توسط فعالان صنایع غذایی مطرح شد.





مقام مسئول وزارت صنعت:

کسری روزانه ۸۳۰ تنی گوشت قرمز برطرف می شود

تهران- ایرنا- مدیرکل دفتر برنامه ریزی تامین، توزیع و تنظیم بازار وزارت صنعت، معدن و تجارت گفت: براساس اقدام های انجام شده توسط وزارت جهاد کشاورزی در زمینه افزایش واردات گوشت گرم و دام زنده، انتظار می رود کسری روزانه ۸۳۰ تنی آن برطرف شود.

محمد رضا کلامی» امروز (شنبه) در گفت وگو با خبرنگار اقتصادی ایرنا، نیاز سالیانه کشور به گوشت قرمز را ۹۶۰ هزار تن اعلام کرد و افزود: عامل اصلی نداشتن تعادل در بازار، مربوط به برهم خوردن عرضه و تقاضا و تاثیر خرید دام توسط قاچاقچیان بر قیمت های داخلی است.

به گفته این مقام مسئول، وقتی کسری در توزیع گوشت داشته باشیم و به قاچاق دام دامن زده شود، بروز مشکلات قیمتی و رجوع همه تقاضا به سمت گوشت وارداتی تنظیم بازاری در سطح جامعه اجتناب ناپذیر است.

وی یادآور شد: قاچاقچیان گوشت را با قیمتی کیلویی چهار دلار خریداری که با ارز آزاد به معنای تقاضای ۴۴ هزار تومانی برای دام عشایر و سایر تولیدکنندگان است؛ بنابراین با در نظر داشتن متوسط ۴۵ درصد تولید گوشت در کشتار دام زنده، قیمت ۲ برابری گوشت و مرز قیمتی حدود ۸۵ هزار تومان دور از ذهن نیست.

کلامی تاکید کرد: وقتی قیمت دام زنده با مشکلات یاد شده به هرکیلو گرم ۴۴ تا ۴۵ هزار تومان می رسد، ارتباطی به سیستم توزیع ندارد که به دنبال یافتن مقصر برای آن باشیم.



*** بهبود وضعیت تولید، راهکار اصلی رفع مشکل

وی خاطرنشان کرد: نباید به دنبال مقصر بود، بلکه باید تولید را با واردات دام مولد، تامین نهاده های دامی با ارز رسمی و خرید تضمینی دام و گوشت از تولیدکنندگان تقویت کرد.

مدیرکل دفتر برنامه ریزی تامین، توزیع و تنظیم بازار وزارت صنعت یادآور شد: شبکه توزیع فعلی تا پیش از سال ۹۷ هم وجود داشت



پاسخگوی تقاضا نیست و باید افزایش پیدا کند.

این مقام مسئول توضیح داد: وزارت صنعت با توجه به تفویض مسئولیت توزیع این مقدار گوشت به این وزارتخانه، برای ساماندهی به فرایند توزیع، آن را بین جامعه هدف یارانه بگیر توزیع می کند که جزئیات آن به زودی اطلاع رسانی می شود.

به اعتقاد کلامی، وزارت جهاد کشاورزی به عنوان متولی توزیع گوشت قرمز کشور تاکنون عملکرد قابل قبولی داشته، اما مشکل اصلی در معضل قاچاق دام به خارج و کاهش تولید است.

وی اظهار داشت: دام زنده اکنون باید به اندازه کافی وارد تا کشتار نیز به اندازه کفایت انجام شود، همچنین واردات دام های مولد دوقلو زا و در اختیار دامداران قرار دادن برای پرواربندی، تامین کافی نهاده های

دامی با ارز ۴۲۰۰ تومانی و در نهایت خرید تضمینی دام از تولیدکنندگان راهکار اصلی خروج بازار گوشت از وضعیت نامتعادل کنونی است. به گزارش ایرنا، پیشتر معاون امور دام وزارت جهادکشاورزی به تشدید نظارت های کنترلی نقل و انتقال دام زنده به استان ها با هدف کاهش قاچاق دام از کشور اشاره کرد و گفت: دولت در نظر دارد شبکه توزیع و عرضه گوشت قرمز تنظیم بازاری را به دلیل فاصله قیمتی زیاد با بازار تغییر دهد تا اقشار کم درآمد از گوشت قرمز یارانه ای منتفع شوند.

«مرتضی رضایی» افزود: ایستادن مردم در صف گوشت تنظیم بازاری به معنی قحطی و کمبود تولید نیست، بلکه به اختلاف قیمت بین گوشت یارانه ای و گوشت بازار آزاد مربوط می شود.

رئیس اتحادیه شیرینی و شکلات: قیمت شیرینی شب عید افزایش نمی یابد/

نرخ مصوب هر کیلو شیرینی تر ۲۶ هزار تومان

بازار سیاه بوجود آمده به طوریکه هر کیسه آرد با نرخ ۱۲۰ تا ۱۳۰ هزارتومان در اختیار صنف قرار می گیرد.

بهره مند با اشاره به اینکه اتحادیه برنامه ای برای افزایش قیمت شیرینی ندارد، بیان کرد: با توجه به آنکه مصرف شیرینی جزو اقلام ضروری خانوار به شمار نمی رود، از این رو صلاح نمی دانیم که قیمت از رقم کنونی بالاتر رود چرا که این امر منجر به از دست دادن مشتریان خواهد شد.

این مقام مسئول از افزایش قیمت شکر در بازار خبر داد و افزود: با استمرار افزایش قیمت مواد اولیه، دیگر واحدهای صنفی نمی توانند به فعالیت خود ادامه دهند که به همین خاطر از مسئولان انتظار می رود از گرانی مجدد مواد اولیه در بازار جلوگیری کنند.

وی نرخ مصوب هر کیلو شیرینی دانمارکی را ۲۱ هزار، شیرینی تر ۲۶ هزار، زبان و پایبون ۲۱ هزار و ۵۰۰، برنجی ۲۱ هزار و ۵۰۰ و کیک یزدی ۱۵ هزارتومان اعلام کرد.

رئیس اتحادیه شیرینی و شکلات در پایان در توصیه ای به افراد تصریح کرد: هم اکنون برخی افراد در فضاهای مجازی با قیمت های بالاتری اقدام به عرضه شیرینی خانگی می کنند، درحالیکه هیچ گونه نظارتی بر فعالیت این واحدها نیست. براین اساس به افراد توصیه می شود که از واحدهای دارای پروانه مجاز شیرینی مورد نیاز خود را خریداری کنند.

علی بهره مند گفت: با توجه به شرایط کنونی بازار، اتحادیه، برنامه ای برای افزایش قیمت شیرینی ندارد.

علی بهره مند رئیس اتحادیه شیرینی و شکلات در گفت وگو با خبرنگار صنعت، تجارت و کشاورزی گروه اقتصادی باشگاه خبرنگاران جوان، از آرامش و رکود حاکم بر بازار شیرینی خبر داد و گفت: در شرایط کنونی، قنادان در حال تامین و تدارک شیرینی شب عید هستند ولی تقاضای چندان در بازار وجود ندارد.

وی افزود: با توجه به آنکه امکان ثبت سفارش آرد از طریق سامانه وجود ندارد تا قنادان بتوانند آرد مورد نیاز خود را تهیه کنند، بنابراین





احتمال وضع عوارض برای صادرات تخم مرغ /

۲۰۰ هزارتن مازاد برای سال ۹۸

رئیس هیات مدیره اتحادیه مرغ تخم گذار استان تهران توضیح داد: براین اساس هر کس بخواهد یک کیلوگرم تخم مرغ صادر کند باید مقدار مشخصی عوارض بدهد، صادرکنندگان ابتدا این عوارض را به حساب دولت واریز و بعد از آن اقدام به صادرات محصولشان می کنند.

نبی پور گفت: بهرحال قطعا این اتفاق با وضع عوارض، زمانی رخ می دهد، چون مازاد تولید بسیار زیاد است.

وی درباره اینکه آیا با وضع عوارض باز هم صادرات برای صادرکنندگان به صرفه خواهد بود؟ افزود: مساله این است که صادرات باید انجام شود چراکه میزان تولید بیش از نیاز است و وزارت جهاد کشاورزی اعلام کرده است سال آینده میزان تولید تخم مرغ حدود یک میلیون تن خواهد بود یعنی ما نزدیک به ۲۰۰ هزارتن مازاد خواهیم داشت که باید برای صادرات آن از هم اکنون برنامه ریزی کنیم.

این فعال بخش خصوصی درباره اینکه گفته می شود آیا تولید کنندگان راضی خواهند بود دولت به آنان نهاده دولتی ندهد و مانع صادرات تخم مرغ نیز نشود؟ تصریح کرد: در این میان بحث تولید کننده نیست کشور ما ۸۰ میلیون مصرف کننده دارد اگر ارز ۴۲۰۰ تومانی حذف شود قیمت نهاده های دامی افزایش چشمگیری خواهد داشت و تولید کننده نمی تواند تولید خود را در داخل بفروشد. آیا آن زمان مردم می توانند تخم مرغ را شانه ای ۴۰ هزار تومان خریداری کنند؟

نبی پور با بیان اینکه در همه جای دنیا به بخش کشاورزی یارانه داده می شود، تاکید کرد: حتی کشوری مانند آمریکا نیز با یارانه های قابل توجه از کشاورزی خود حمایت می کند.

رئیس هیات مدیره اتحادیه مرغ تخم گذار استان تهران با بیان اینکه در صورت اجازه صادرات تخم مرغ از کشور برای آن عوارض وضع خواهد شد، گفت: این مساله در ستاد تنظیم بازار بررسی و اعلام می شود.

ناصر نبی پور در گفتگو با خبرنگار مهر با اشاره به درخواست مرغداران برای صادرات تخم مرغ و اینکه عنوان می شود صادرات تخم مرغ با توجه به اینکه به مرغها نهاده های دولتی (با ارز ۴۲۰۰ تومانی) داده می شود در شرایط فعلی، به معنای خروج این یارانه از کشور است درحالی که این یارانه باید صرف مصرف کننده شود، اظهارداشت: بهرحال ما تولید مازاد داریم و نمی توانیم اجازه دهیم این محصول مازاد خراب و دور ریز شود ضمن اینکه اگر قرار باشد صادرات انجام شود برای آن عوارض وضع خواهد شد.

وی به وضع عوارض برای صادرات تخم مرغ اشاره کرد و گفت: ما این پیشنهاد را ارائه کرده ایم و می دانیم که ستاد تنظیم بازار نیز درباره آن به نتیجه هایی رسیده اما اینکه چه زمانی آن را اعلام کند، مشخص نیست.



هفته نامه خوشه



صادرات چای سریلانکا به ایران کاهش یافت

صادرات چای سریلانکا به ایران به علت مشکلات پرداخت ناشی از تحریم ها از ۳۲ میلیون کیلوگرم به ۱۰ میلیون کیلوگرم کاهش یافته است.

گذشته، و آمریکا علیه ایران اعمال کردند، تسویه پرداخت ها به دلار را دشوار ساخته است. سالانه حدود ۳۲ میلیون کیلوگرم چای به ایران صادر می شد که این رقم اکنون به حدود ۱۰ میلیون کیلوگرم کاهش یافته است.

به گزارش گروه اقتصاد بین الملل فارس، لوسیال ویچاردنا، رئیس اتحادیه چای سریلانکا به دلیلی میرر گفت با توجه به اعمال تحریم های تجاری متعدد علیه ایران، دریافت پول صادرات چای این کشور به ایران با مشکلات متعددی مواجه شده است.

وی افزود: «تحریم هایی که اتحادیه اروپا در ۵ نوامبر سال

وی تصریح کرد ایران چهارمین خریدار بزرگ چای سریلانکا بود. ویچاردنا گفت سریلانکا در عوض پول چای از ایران نفت خرید اما با تحریم های اتحادیه اروپا و آمریکا، دریافت پول صادرات چای برای صادرکنندگان ما به شدت سخت شده است

صادرات گوشت مرغ ممنوع می شود

صادرات گوشت مرغ از اول اسفند ماه ممنوع می شود و این ممنوعیت تا پایان ماه رمضان ادامه دارد.

لازم، مراتب را به کلیه واحدهای تابعه ابلاغ و بر حسن اجرای آن نظارت مستمر معمول دارند.



به گزارش خبرنگار مهر، با ابلاغ بخشنامه ای از سوی مدیرکل دفتر صادرات گمرک ایران به گمرکات اجرایی سراسر کشور، صادرات مرغ از اول اسفند ماه تا پایان ماه رمضان (مصادف با پانزده خرداد) ممنوع خواهد شد.

بر اساس این بخشنامه، پیرو بخشنامه شماره ۲۵۹.۹۷.۹۳۰۰۲۷ مورخ ۹۷.۸.۱ به پیوست تصویر نامه شماره ۶۰.۲۹۸۴۹۷ مورخ ۹۷.۱۱.۱۷ وزیر محترم صنعت، معدن و تجارت مبنی بر ممنوعیت صادرات گوشت مرغ از تاریخ ۹۷.۱۲.۱ تا پایان ماه مبارک رمضان ارسال می گردد. لذا شایسته است ضمن اقدام



ناشتا یک عدد سیب بخورید!

سیب حاوی فیبر فراوان و انواع ویتامین هاست که در صورتی که به صورت ناشتا میل شود، بسیار مفیدتر خواهد بود. فواید خوردن سیب ناشتا بسیار است و قند خون بدن را در طول روز تنظیم نگاه می‌دارد.

به گزارش سلامت نیوز ، اگر در مورد فواید خوردن سیب ناشتا نشنیده باشید اما حتما این جمله معروف که می‌گوید «خوردن روزانه یک سیب، شما را از پزشک بی‌نیاز می‌کند» را شنیده‌اید. انواع مختلف سیب، مزایای زیادی برای سلامت دارند. اما سیب سبز، پروتئین، ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر بیشتری دارد. روی هم رفته، می‌خواهیم به شما بگوییم خوردن سیب ناشتا، به خصوص سیب سبز، فواید بسیار زیادی دارد.

۱. وجود آنتی اکسیدان‌ها و ویتامین C

سیب سبز یکی از منابع اصلی فلاونوئیدها در رژیم غذایی غربی‌هاست و غنی از ویتامین C. هر دو این مواد، به عنوان آنتی اکسیدان عمل می‌کنند و رادیکال‌های آزاد را که سبب آسیب رساندن به سلول‌های شما می‌شوند، از بین می‌برند.

یکی از فواید خوردن سیب ناشتا این است که بدن شما توانایی مبارزه با این رادیکال‌ها را بدست می‌آورد. این کار به تولید سلول‌های سالم کمک می‌کند و احتمال بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد. بنابراین، سیب یکی از بهترین دشمنان بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت است.

۲. کاهش وزن

خوردن سیب با شکم خالی، به افراد در کم کردن وزن کمک می‌کند. از آن جا که سیب کالری کم، و از طرفی فیبر بالایی دارد، از افزایش وزن و گرسنگی صبح جلوگیری می‌کند. با این حال، باید توجه داشته باشید که یک سیب به تنهایی غذای کاملی نیست. بهتر است آن را درست زمانی که بیدار می‌شوید بخورید تا ساز و کار متابولیسم شما شروع به کار کند و بعد صبحانه بخورید. با این روش فیبر محلول در سیب فعالیت روده‌ها را تقویت می‌کند و باعث می‌شود با غذای کمتر احساس سیری داشته باشید. همچنین برای آب کردن چربی شکم بسیار موثر است.

۳. تنظیم قند خون
مزیت خوردن سیب سبز ناشتا، این است که به شما کمک می‌کند تا قند خون خود را ثابت نگه دارید که این برای بیماران دیابتی یا کسانی که در خطر ابتلا به دیابت قرار دارند، بسیار مهم است. باید به خاطر داشته باشید که هنگام خواب متابولیسم بدن به کار خود ادامه می‌دهد، و پانکراس ممکن است در تنظیم گلوکز دچار مشکل شود. از آنجا که سیب حاوی فیبر محلول است، خوردن آن با شکم خالی جذب شکر در روده را به تأخیر می‌اندازد و این اثر در بیشتر روز ادامه پیدا می‌کند.

مطالعاتی وجود دارند که نشان می‌دهند آن‌هایی که سیب ناشتا می‌خورند، کمتر در معرض ابتلا به دیابت نوع دوم قرار می‌گیرند. طبق گفته پزشکان، هر فرد در روز به ۲۸ گرم فیبر نیاز دارد. یک عدد سیب دارای ۵ گرم فیبر است و خوردن آن به صورت ناشتا، برای بدن بسیار مفید است.

۴. خوردن سیب و سلامت دندان

حتما برای شما هم پیش می‌آید که یک شب فراموش کنید مسواک بزنید. زمانی که این اتفاق می‌افتد، می‌توانید از فواید خوردن سیب ناشتا بهره‌مند شوید. پوست سیب فیبر بالایی دارد که تولید بزاق دهان را تحریک می‌کند؛ و این عمل باکتری‌های موجود در دهان را که ممکن است باعث پوسیدگی دندان‌ها شوند از بین می‌برد.



خوردن سیب حتی زمانی که بعد از صبحانه مسواک می‌زنید هم بسیار عالی است، چون باکتری‌هایی که با خوردن مواد غذایی شیرین به دهان وارد می‌شوند را کاهش می‌دهد.

۵. ریتم منظم قلب

یکی دیگر از فواید خوردن سیب ناشتا، آن هم سیب سبز، این است که این سیب مقدار پتاسیم بیشتری نسبت به سایر انواع

احتمال وضع عوارض برای صادرات تخم مرغ/۲۰۰ هزارتن مازاد برای سال ۹۸

عوارض را به حساب دولت واریز و بعد از آن اقدام به صادرات محصولشان می‌کنند.
نبی پور گفت: بهرحال قطعاً این اتفاق با وضع عوارض، زمانی رخ می‌دهد، چون مازاد تولید بسیار زیاد است.

وی درباره اینکه آیا با وضع عوارض باز هم صادرات برای صادرکنندگان به صرفه خواهد بود؟ افزود: مساله این است که صادرات باید انجام شود چراکه میزان تولید بیش از نیاز است و وزارت جهاد کشاورزی اعلام کرده است سال آینده میزان تولید تخم مرغ حدود یک میلیون تن خواهد بود یعنی ما نزدیک به ۲۰۰ هزارتن مازاد خواهیم داشت که باید برای صادرات آن از هم اکنون برنامه ریزی کنیم.

این فعال بخش خصوصی درباره اینکه گفته می‌شود آیا تولید کنندگان راضی خواهند بود دولت به آنان نهاده دولتی ندهد و مانع صادرات تخم مرغ نیز نشود؟، تصریح کرد: در این میان بحث تولید کننده نیست کشور ما ۸۰ میلیون مصرف کننده دارد اگر ارز ۴۲۰۰ تومانی حذف شود قیمت نهاده‌های دامی افزایش چشمگیری خواهد داشت و تولید کننده نمی‌تواند تولید خود را در داخل بفروشد. آیا آن زمان مردم می‌توانند تخم مرغ را شانه ای ۴۰ هزار تومان خریداری کنند؟

نبی پور با بیان اینکه در همه جای دنیا به بخش کشاورزی یارانه داده می‌شود، تأکید کرد: حتی کشوری مانند آمریکا نیز با یارانه‌های قابل توجه از کشاورزی خود حمایت می‌کند.

رئیس هیات مدیره اتحادیه مرغ تخم گذار استان تهران با بیان اینکه در صورت اجازه صادرات تخم مرغ از کشور برای آن عوارض وضع خواهد شد، گفت: این مساله در ستاد تنظیم بازار بررسی و اعلام می‌شود.

ناصر نبی پور در گفتگو با خبرنگار مهر با اشاره به درخواست مرغداران برای صادرات تخم مرغ و اینکه عنوان می‌شود صادرات تخم مرغ با توجه به اینکه به مرغها نهاده‌های دولتی (با ارز ۴۲۰۰ تومانی) داده می‌شود در شرایط فعلی، به معنای خروج این یارانه از کشور است درحالی که این یارانه باید صرف مصرف کننده شود، اظهارداشت: بهرحال ما تولید مازاد داریم و نمی‌توانیم اجازه دهیم این محصول مازاد خراب و دور ریز شود ضمن اینکه اگر قرار باشد صادرات انجام شود برای آن عوارض وضع خواهد شد.

وی به وضع عوارض برای صادرات تخم مرغ اشاره کرد و گفت: ما این پیشنهاد را ارائه کرده ایم و می‌دانیم که ستاد تنظیم بازار نیز درباره آن به نتیجه‌هایی رسیده اما اینکه چه زمانی آن را اعلام کند، مشخص نیست.

رئیس هیات مدیره اتحادیه مرغ تخم گذار استان تهران توضیح داد: براین اساس هر کس بخواهد یک کیلوگرم تخم مرغ صادر کند باید مقدار مشخصی عوارض بدهد، صادرکنندگان ابتدا این



عضو هیات مدیره خانه صنعت، معدن و تجارت جوانان:

اسپانیا و امارات نصف زعفران ایران را به نام خود صادر می کنند

به سایر کشورها در دستور کار خود قرار داده ایم. بسته بندی زعفران طبق درخواست مشتری بین المللی و به عبارتی به صورت سفارشی تولید شده و به مقصد ارسال می شود. بعد از زعفران، دو محصول چای زعفرانی و نبات زعفرانی که تولید اختصاصی کشور ایران است، بیشترین محصولات صادراتی این شرکت به حساب می آید.

وی افزود: با بررسی آمار صادرات زعفران مشاهده می شود که تنها ۵ درصد از کل زعفران صادراتی کشور اختصاص به بسته بندی های زیر ۱۰ گرم ویژه مصرف کنندگان نهایی و مراکز خرده فروشی دارد و ۹۵ درصد باقیمانده، در بسته های بالای ۱۰ گرم و عمدتاً نیم و یک کیلو صادر می شود. در حال حاضر، با توجه به رعایت استاندارد در تولید و بسته بندی زعفران، انعطاف در بسته بندی سفارشات خارجی، بسته بندی های لوکس، ارائه خدمات مطلوب و استانداردهای بازارهای بین المللی توانسته ایم سهم خود را در صادرات زعفران بسته بندی ایرانی افزایش دهیم؛ به طوری که در حال حاضر ۴۵ درصد از حجم کل صادرات به بسته بندی های زیر ۱۰ گرم اختصاص دارد و این سهم سال به سال در حال افزایش است.

بر اساس این گزارش، تولید زعفران بسته به شرایط کشاورزی و آب و هوایی کشورمان بین ۲۰۰ الی ۳۰۰ تن در سال است که این حجم تولید، ایران را در صدر تولید کنندگان زعفران جهان قرار داده است.



نائب رئیس کمیسیون کشاورزی اتاق بازرگانی ایران:

توزیع گوشت منجمد بین خانوارها به گرانی دامن می زند

به گفته آگاهی، هرچند دلایل اوج گیری قیمت گوشت قرمز، به سال های گذشته و عدم توجه به زیرساخت های لازم باز می گردد ولی چنین خطاهای محاسباتی بزرگی در تصمیم گیری های اخیر، موجب شده واردات گوشت که نسبت به سال های قبل افزایش چشمگیری داشته، اثرگذاری لازم در کاهش قیمت ها را نداشته باشد.

وی تصریح کرد: این گوشت ها هرچند که مورد مصرف خانواده ها نیست ولی اگر درست و دهمند توزیع می شدند، تنظیم کننده بازار بودند و می توانست تقاضا را مدیریت کند و با مدیریت تقاضا، رشد قیمت ها تا حدودی مهار می شد.

به گفته آگاهی، اگر این گوشت ها به مراکز عمده مصرف، کترینگ های بزرگ و کارخانه های فرآورده گوشتی راه می یافت، به صورت غیر مستقیم وارد سفره خانواده های دهک های مختلف جامعه از جمله اقشار آسیب پذیر جامعه می شدند و به این صورت، هدف اصلی دولت که حمایت از مردم است، محقق می شد.

نائب رئیس کمیسیون کشاورزی اتاق بازرگانی ایران ادامه داد: متأسفانه با این شکل توزیع بی تدبیرانه، باید اعتراف کنیم که نه تنها تقاضای بازار کاهش پیدا نکرد، بلکه اولاً تقاضا تحریک شد و تقاضای القایی بوجود آمد و ثانیاً گروه های اصلی هدف این گوشت ها یعنی همان کترینگ ها و صنایع فرآورده های گوشتی، مجبور شدند گوشت مورد نیاز خود را از طریق واسطه هایی که در این صف ها قرار می گرفتند، تهیه کنند.

وی تصریح کرد: سیکل معیوبی که به این صورت ایجاد شده، فاجعه و آسیب رسان به اقتصاد خانواده و اقتصاد مراکز مصرف عمده این گوشت ها است و در دسرهای آن بیش از منافع آن است و نه تنها توانسته قیمت گوشت قرمز مورد نیاز خانواده ها را کاهش دهد، بلکه موجب شد که متقاضیان اصلی این گوشت ها هم گوشت مورد نیاز خود را با قیمت بالاتر و مسیری پر پیچ و خم دریافت کنند و به این دلیل و سایر دلایل دیگر، باید متولیان امر تصمیم خود تجدید نظر کرده و هرچه سریعتر توزیع گوشت قرمز منجمد را به این شکل غیر منطقی متوقف کنند

نائب رئیس کمیسیون کشاورزی اتاق بازرگانی ایران با بیان این که توزیع گوشت منجمد در میان خانوارها به جای کنترل قیمت گوشت به گرانی دامن زده است، گفت: اگر این گوشت ها به مراکز عمده مصرف راه می یافت، به صورت غیرمستقیم وارد سفره خانواده ها می شد.

فرهاد آگاهی، نائب رئیس کمیسیون کشاورزی اتاق بازرگانی ایران در گفتگو با خبرنگار اقتصادی خبرگزاری تسنیم اظهار داشت: کسانی که طرح توزیع گوشت منجمد وارداتی را به این شکل برنامه ریزی کرده اند، از اساس در تشخیص گروه هدف این گوشت ها، دچار خطای محاسباتی شده اند، چرا که مقصد مستقیم گوشت های منجمد خارجی سبد خانوارها نیست.

آگاهی ادامه داد: تجربه های قبلی به روشنی نشان می داد ذائقه مردم، میلی به استفاده از گوشت های منجمد وارداتی ندارد و این گوشت ها بیشتر در کترینگ ها و مراکزی که تولید غذای انبوه انجام می دهند یا در صنایع غذایی و تبدیلی مورد استفاده قرار می گیرد و کمتر به صورت مستقیم در سفره خانواده ها قرار می گیرد. نائب رئیس کمیسیون کشاورزی اتاق بازرگانی ایران تاکید کرد: متأسفانه با وجود هشدارهای انجمن های تخصصی، متولیان امر، به دلیل عدم اشرافیت به موضوع، حاضر به قبول واقعیت های بازار نشدند و با این کار، تدابیر قبلی و بعدی را هم بی اثر کردند.





خواص آجیل عید

مقدمه

با آمدن ایام عید بازار آجیل و خشکبار نیز داغ تر شده است و مردم در حال تهیه آجیل شب عید می باشند، اما مصرف آجیل در طول سال نیز برای سلامتی انسان بسیار مفید است. مصرف آجیل باعث تقویت بنیه بدن می شود و اثر فوق العاده ای در کاهش کلسترول، سلامت ماهیچه های قلب، افزایش قدرت ذهن و درمان کم خونی دارد. با این وجود مصرف بیش از حد آجیل در نوروز می تواند باعث چاقی، مشکلات قلبی و آسیب دندان ها شود. در این مطلب با خواص آجیل ها و مضرات مصرف آن ها آشنا خواهید شد. این روزها که به عید نوروز نزدیک می شویم، مردم گرایش بیشتری به مصرف آجیل دارند. متخصصان تغذیه معتقدند، مصرف آجیل و مغزهای گیاهی برای درمان بیماری ها و تقویت بنیه بدن مفید است و مصرف متعادل و به اندازه آن، اثر فوق العاده ای در کاهش کلسترول، پیشگیری از سرطان، سلامت ماهیچه های قلب، افزایش قدرت ذهن و هوش و درمان کم خونی فقر آهن دارد. البته زمانی که همین آجیل به طور اصولی و متعادل مصرف نشود، ممکن است اثرات معکوسی به جا گذاشته و به ضرر سلامتی تمام شوند.

پسته

خواص پسته

- آنتی اکسیدان
- کاهش کلسترول بد خون و افزایش کلسترول خوب
- ضد سرطان
- ضد میکروب
- محرک جنسی
- مغذی

آجیل هایی که در ایام عید نوروز مصرف می شوند غالباً شامل پسته، فندق، بادام، بادام هندی، گردو و تخمه هستند. غالب مغزهای گیاهی دارای طبع گرم هستند و سرشار از عناصر غذایی و ویتامین های ضروری برای بدن می باشند. به طور کلی این آجیل ها برای سلامت قلب و عروق، مبارزه با سرطان، کاهش خطر ابتلا به آلزایمر و پوکی استخوان مفیدند. در جدول زیر به تفکیک خواص درمانی هریک از آجیل های مصرفی در نوروز گردآوری شده است.

بادام هندی

بادام هندی به صورت معلق از ساقه های گیاهی به نام CASHEW PEAR می روید. بادام هندی از برزیل آمده است و توسط کاشفان پرتغالی به هند آورده شده است. بادام هندی بیشتر به عنوان یک نوع آجیل و تنقلات خورده می شود، اما از آن می توان در تهیه برخی از غذاها نیز استفاده کرد. بادام هندی سرشار از ویتامین A است.

خواص بادام هندی

- قابض
- پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی
- پیشگیری از سنگ کیسه صفرا
- ضد سرطان
- ضد میکروب



بادام

دو نوع بادام وجود دارد: بادام تلخ و شیرین . هر دو نوع آن، بومی خاورمیانه است، اما قرنهایست که در اروپا و آمریکا نیز کاشته می شود. بادام بسیار مورد علاقه فراعنه مصر بوده است و آنها طعم بادام را در نان خود بسیار دوست داشتند. بادام در فرهنگ نژادی مناطق مختلف جایگاه مهمی داشته است. رومی ها بادام را در مراسم عروسی به عنوان سمبل خوشبختی و باروری به عروس و داماد هدیه می دادند. این سنت هنوز هم در ایتالیا رواج دارد. از بادام تلخ برای تهیه روغن بادام استفاده می شود. بادام منبع مهمی از ویتامین ها و مواد معدنی است و غنی از پروتئین ، منیزیم ، فسفر، روی ، کلسیم ، فولات و ویتامین E است.



خواص بادام

- کاهش چربی خون
- آنتی اکسیدان
- مغذی
- کمک به لاغری و کاهش وزن
- پیشگیری از اترواسکروز
- تقویت ذهن
- استحکام و سلامت استخوان ها و دندان ها



فندق

خواص فندق

- کاهش کلسترول
- پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی
- درمان سرطان به ویژه سرطان پروستات، سرطان تخمدان، دستگاه گوارش و ریه



گردو

گردو از دوران ما قبل تاریخ وجود داشته است. در قرون وسطی اعتقاد بر این بود که گردو سردرد را معالجه می کند. حتی شواهدی دال بر وجود یک باغ گردوی بسیار زیبا در باغ های معلق بابل وجود دارد. گردو هم به صورت خشکبار و هم به صورت تازه خورده می شود و از آن در تهیه برخی از غذاها استفاده می شود. گردو منبع خوبی از فسفر، پتاسیم ، منیزیم ، پروتئین و ویتامین E است.



خواص گردو

- افزایش عملکرد ذهن و تسهیل فعالیت های استدلالی مغز، پیشگیری از آلزایمر
- درمان بد خوابی
- تقویت نیروی جنسی
- درمان یبوست
- کاهش چربی بد خون و افزایش چربی خوب
- سلامت پوست
- کاهش خطر حوادث قلبی عروق

تخمه ژاپنی

- ضد سرطان به ویژه پیشگیری از سرطان پروستات
- کاهش چربی بد خون
- پیشگیری از پوکی استخوان
- درمان کم خونی و بی اشتها



تخمه کدو

این دانه ها به رنگ سبز کمرنگ هستند و می توان آنها را به صورت خام یا بو داده مصرف کرد. حاوی مقدار بالایی پروتئین ، آهن ، روی و فسفر است. پائیز که فصل کدو تنبل است، می توانید تخمه آن را خشک کنید.

مضرات آجیل (موارد احتیاطی، عوارض جانبی و منع مصرف)
علیرغم خواص فروان آجیل، مصرف بیش از حد آنها می تواند اثرات متضادی بر سلامت افراد به جا بگذارد، به ویژه آنکه غالباً آجیلی که در نوروز مورد مصرف قرار می گیرد از انواع آجیل بو داده و شور است.

عوارض ناشی از مصرف زیاد آجیل عبارتند از:

• اضافه وزن و چاقی:

خوردن حجم بالایی از آجیل ها به دلیل میزان چربی و کالری بالای این مغزهای گیاهی، باعث افزایش وزن و چاقی می شود.

• افزایش چربی

• فشار خون و احتمال بیماری های قلبی:

آجیل های بو داده غالباً شور هستند و باعث بالا رفتن فشار خون می شوند. چربی بالا به همراه افزایش فشار خون خطر بیماری های قلبی و حمله قلبی را افزایش می دهد.

• حساسیت:

طبع گرم آجیل و وجود برخی مواد آلرژیک زا به ویژه در بادام زمینی می تواند در افراد مستعد ایجاد حساسیت و بروز جوش و آکنه کند و در مواردی حتی می تواند کشنده باشد و ایجاد شوک های آنافیلاکتیک کند.

• مشکلات گوارشی:

یکی از شایع ترین مضرات مصرف آجیل، بروز مشکلات گوارشی مانند نفخ معده و ایجاد گاز در دستگاه گوارش است و در موارد افراط بیش از اندازه منجر به اسهال می شود.

• آسیب به دندان ها:

مصرف زیاد آجیل به ویژه انواع تخمه، باعث آسیب به دندان ها شده و سبب تحلیل و از بین رفتن آن ها می شود و می تواند زمینه ساز تغییر رنگ دندان ها نیز گردد.

در پایان توصیه می کنیم با توجه به اینکه این روزها در بازار انواع آجیل ها وجود دارند، لازم است بتوانید آجیل تقلبی را از نوع سالم آن تشخیص دهید. همچنین توجه داشته باشید، آجیل های نوروزی به دلیل روغن زیادی که دارند خیلی زود فاسد می شوند که باید قبل از خرید آجیل با خوردن چند دانه از آن ها از کیفیت طعم و تازه بودنش اطمینان حاصل کنید و در صورت تازه نبودن، از خرید آجیل منصرف شوید.

سس کچاپ



■ تهیه و تنظیم : مهندس محسن طاهرسلطانی

مقدمه

یکی از فرآورده های مهم گوجه فرنگی کچاپ می باشد که مصرف آن روز به روز زیادتر شده و امروزه زینت بخش سفره ها می باشد. مصرف آن در کشورهای اروپایی فوق العاده زیاد است. کچاپ به عنوان چاشنی و برای مزه دادن به غذا مصرف می شود. سس گوجه فرآورده ای است که از آب تغلیظ شده گوجه فرنگی که پوست و دانه آن گرفته شده و یا از رب رقیق شده گوجه فرنگی با افزودن شکر، سرکه، نمک، ادویه ها و چاشنی ها و تثبیت کننده های مجاز و طی فرآیند حرارتی و پاستوریزاسیون بدست می آید.

ترکیبات

مصرفی میخک و دارچین می باشد که علاوه بر آنها فلفل پاپریکا،

جوز هندی، ریشه جوز، گشنیز و هل نیز استفاده می شود.

استفاده از روغن ادویه جات ، اولئورزین ها ، عصاره های خشک یا محلول ادویه ها با توجه به سهولت مصرف و بار میکروبی پایین آنها بسیار رایج می باشد. ادویه ها قبل از مصرف کاملاً با هم مخلوط و به صورت بسته بندی مجزا برای هر نوبت تولید آماده می گردد. برای جلوگیری از خروج عطر و طعم ادویه ها همراه با بخار ، آن را در آخرین مرحله پخت به فرآورده می افزایند.

پیاز رنده شده حدود ۲ درصد استفاده می شود. در این صورت از پودر پیاز، این ماده باید فاقد ذرات تیره باشد. پودر یا گرانول های پیاز و سیر ابتدا با آب مخلوط و سپس به کچاپ اضافه می شوند. پودر پیاز

در تهیه سس گوجه فرنگی از مواد اصلی و اختیاری زیر استفاده می گردد؛ مواد اصلی افزون بر آب تغلیظ شده گوجه فرنگی یا رب رقیق شده آن عبارتند از: شکر، سرکه، نمک طعام. مواد اختیاری عبارتند از ادویه ها مانند فلفل قرمز، فلفل سیاه، دارچین، جوز هندی، میخک، سیر، پیاز و تثبیت کننده های مجاز مانند نشاسته و صمغ های مجاز. تثبیت کننده ها به مودای مانند صمغ های مجاز گفته می شود که در سس گوجه فرنگی سبب ایجاد قوام، پایداری و همگنی آن می شود. میوه تازه گوجه فرنگی به ندرت در تولید این فرآورده ها استفاده می گردد و ترجیحاً رب یا پوره کنسرو شده آن به کار می رود. کیفیت پوره مصرفی بیشترین اثر را بر کیفیت محصول نهایی دارد. ادویه های رایج

را با آب ۸ تا ۱۰ برابر وزنش مخلوط و حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه زمان برای آبگیری آن منظور می نمایند.

میزان اسیدیته فرار محصول نهایی نباید کمتر از ۰.۸ درصد باشد. میزان نمک ۲-۳ درصد و شکر تا ۲۵ درصد منظور می گردد. بسیار مهم است شکر فاقد میکروارگانسیم های غیر هوازی باشد زیرا در شرایط پخت تحت خلاء قادر به رشد می باشد. مخلوط سرکه و شکر و یا شربت ذرت با ۵۸ DE و بیشتر را حرارت داده و به صورت شربت داغ برای جلوگیری از شکستن سوسپانسیون کچاپ در حین پخت، به آن اضافه می کنند. این کار باید در حدود ۵ دقیقه قبل از تکمیل عملیات پخت انجام پذیرد.

اگر سرکه زودتر افزوده شود با توجه به فراریت آن بخشی از سرکه تبخیر شده و از دست می رود. همچنین اگر شکر یا شربت ذرت در ابتدای کار اضافه شود رنگ محصول تیره خواهد شد. افزودن شیرین کننده دیرتر از زمان گفته شده نیز باعث جدا شدن آن از پالپ گوجه در محصول نهایی می شود. از تثبیت کنندهایی مانند صمغ کتیرا (تراگانانت) ، پکتین و کربوکسی متیل سلولز در این محصولات استفاده می شود . در صورت استفاده از صمغ کتیرا نوع سفید آن بهترین کیفیت را دارا بوده و ترجیحاً پیش از مصرف با سرکه و آب باید مخلوط گردد.

ویسکوزیته کچاپ زمانی که از گوجه تازه تهیه می گردد از آب پکتینی که به طور طبیعی در این میوه است حاصل می شود . در صورت استفاده از میوه های انباری یا گوجه هایی با پکتین کم، افزودن نشاسته و سایر پلی ساکاریدها ضروری می باشد.

فرآیند تولید سس کچاپ

۱. تمیز کردن خشک

در بعضی از کارخانه ها به خصوص در مواردی که گوجه با کمباین برداشت می شود مقدار بیشتری خاک و گل و خاشاک همراه دارد. لذا قبل از شستن گوجه فرنگی ها را از روی نوار توری با غلطک هایی عبور می دهند که کثافات آنها گرفته شود. برای این منظور گوجه ها باید حدود ۳۰-۱۵ دور دقیقه دور خود بچرخند تا همه جوانب آنها دیده شود و آنهایی که خیلی کثیف اند از بقیه جدا شوند. همچنین گل



هفته نامه خوشه



و خاشاک خشک از توری ها و یا از بالای غلطک ها خارج شده و یا توسط کارگران جدا و دور ریخته شوند.

۲. شستشو

منظور از شستشو تمیز کردن گوجه ها از آلودگی ها و تخم و لارو و حشرات زنده و مرده می باشد. معمولاً شستشو از ۳ قسمت زیر تشکیل شده است:

الف) خیس خوردن

ب) شستشوی اصلی

ج) آبکشی

قسمت خیس خوردن که معمولاً از حوضچه اولیه دستگاه شستشو تشکیل شده است محلی است که گوجه ها در آن وارد شده و پس از توقف چندی توسط پاروهای چرخان برای شستشو اصلی وارد تانک بزرگتری می شوند. زمان توقف گوجه ها در این حوضچه ها باید بقدری باشد که کثافات گوجه تا حدی خیس بخورند. همچنین سنگ و خاک مواد دیگر که از گوجه ها سنگین تر می باشد. در این حوضچه ها ته نشین شده و مواد سبکتر از سطح خارج شوند. جریان آب در این قسمت باید به حدی باشد که کثافات در آن متوقف شده و سبب رشد و تکثیر میکروب ها نشود.

قسمت شستشوی اصلی که معمولاً مجهز به لوله های هوای فشرده و یا بخار می باشد، بزرگتر بوده و گوجه ها در این قسمت با جریان هوا یا بخار آب در هم غلتیده و تمیز می شوند. زمان توقف گوجه ها در این قسمت باید حدود ۳ دقیقه باشد. درجه حرارت آب اگر تا ۵۵ درجه گرم شده باشد به جدا شدن تخم حشرات مانند تخم مگس سرکه کمک فراوانی می کند.

همین اگر PH آب را با اضافه کردن ۵/۰ قلیا به ۱۲-۱۱ برسانند تخم حشرات بهتر و کامل تر جدا شده و گوجه ها بهتر تمیز می شوند. برای جلوگیری از تجمع و تکثیر اسپور میکروب ها، می توان مقداری سدیم هیپوکلراید به آن اضافه کرد، مقدار لازم به حدی است که کلر آزاد در آن به ۸-۶ قسمت در میلیون برسد.

گوجه ها پس از گذشتن از دو مرحله فوق باید از زیر تعدادی آبفشان بسیار قوی که آب را به صورت پودر و با فشاری بیش از ۱۰۰ پوند بر اینچ مربع روی آنها می پاشند، بگذرند. تعداد و ارتفاع این آبفشان



ها در تکمیل عمل شستشو بسیار مهم است. معمولاً ۶ عد آنها که در ارتفاع ۱۷ سانتیمتری غلتک ها نصب شده باشد برای کمرندهایی با عرض یک متر کافی خواهد بود.

۳. بازرسی نهایی

گوجه ها پس از شستشو از روی غلطک های چرخان گذشته و با چرخش همه اطراف آن قابل رویت و بازرسی می شوند و اگر گوجه هایی خوب شسته نشده باشند و یا دارای گندیدگی و یا لکه های زرد و سبز، آفتاب زدگی و غیره باشند از مسیر خارج خواهند شد. چنانچه بیش از ۱-۵/۰ درصد گوجه آلوده باشند و وارد دستگاه خرد کن شوند شمارش کپک ها در فرآورده نهایی غیر قابل قبول خواهد بود.

۴. خرد کردن

در این قسمت گوجه فرنگی توسط دستگاه خرد کن خرد می شوند. برای خرد کردن و له کردن گوجه ها از طرح استوانه مانندی که در داخل آن محوری میله دار قرار گرفته استفاده می شود. با عبور پوره از مخازن استوانه ای دو جداره یا عبور کویل های آب گرم در مسیر جریان آن درجه حرارت پوره افزایش می یابد.

برای تهیه پوره، رب، سس و سایر فرآورده های گوجه فرنگی که باید تغلیظ شوند حفظ ماده پکتین گوجه بسیار مهم است. پکتین برای جلوگیری از جدا شدن مواد جامد و آب نیانداختن محصول ضروری است. لذا عمل خرد کردن همراه با آنزیم بری گرم یا آنزیم بری سرد انجام می گیرد.

۵. آنزیم بری

از دستگاه گرم کن گوجه فرنگی پس از خرد کردن آن برای از بین بردن آنزیم ها استفاده می شود. در واقع پس از خرد کردن، مخلوط حاصله را باید بلافاصله آنزیم بری کرد تا آنزیم پکتین استراز که سبب شکستن مواد پکتینی می شوند از بین بروند. به علاوه ماده صمغی اطراف هسته وارد آب شده و طعم و مزه و ویسکوزیته بهتری عاید شده و هسته نیز بهتر جدا می شود.

البته بعضی عقیده دارند که صمغ دور بذر در ایجاد مزه تلخ در محصول

دخالالت دارد. چنانچه بخواهیم حداکثر مواد پکتینی حفظ شده و حداکثر مواد رنگی استخراج شود بهتر است درجه حرارت آنزیم بری را بالاتر از ۸۵ درجه برد و ممکن است تا ۱۰۴ درجه نیز گرم کرد که آنزیم بری گرم نامیده می شود.

هر گاه به علت نارسی گوجه ها نخواهیم کلیه رنگ ها را که قسمتی سبز یا زرد می باشد استخراج کنیم بهتر است درجه حرارت را زیر ۸۰ درجه نگه داریم که آن را آنزیم بری سرد می گویند. درانی روش مقدار استخراج آب گوجه پایین آمده و مقدار تفاله زیاد می شود.

لازم به ذکر است عموماً در روش آنزیم بری گرم گوجه ها قبل از پالپ کردن یا بلافاصله پس ز آن حرارت داده می شوند در حالی که در روش آنزیم بری سرد گوجه ها به صورت سرد له شده و پس از جدا شدن هسته ها عمل بلانچینگ برای عقیم نمودن آنزیم پکتین استراز صورت می گیرد.

انواع مختلفی از دستگاه گرم کن گوجه فرنگی موجود است متداولترین آنها استوانه افقی است که در آن لوله هایی به موازات هم قرار گرفته اند گوجه فرنگی خرد شده از داخل این لوله ها عبور می کند بخار نیز به اطراف لوله ها وارد می شود. دمای گرم کن با یک دریچه خود کار بر روی ورودی بخار تنظیم می شود.

۶. فیلتراسیون

گوجه های خرد شده پس از عمل آنزیم بری و گرم کردن از چن فیلتر می گذرند. این فیلترها دارای پیچ مخصوص می باشند که مقدار استخراج آب را از گوجه فرنگی خرد شده و گرما دیده تنظیم می کند. عموماً حذف هسته و سایر ذرات ناخالصی با عبور پالپ از فیلترهای دو مرحله ای استوانه ای که حول محوری می چرخند و قطر سوراخ های آنها ۸/۰-۳/۰ و ۲-۱ میلی متر است، انجام می گیرد. در دستگاه فیلتراسیون آب گوجه فرنگی با چرخش پره داخلی آن از طریق منافذ شبکه استوان خارج می شود. پوست، بذر و مواد جامد دیگر از قسمت انتهایی استوانه خارج می گردد.

۷. مخازن نگهداری آب گوجه فرنگی

آب گوجه فرنگی وارد تانک ذخیره می شود که ممکن است در آن مقداری نمک و مواد دیگر مانند سوربات، رنگ، اسید و غیره به آب





گوچه اضافه کرد. مقدار نمک در رب و پوره معمولاً ۲٪ است لذا چنانچه غلظت آب ۵٪ باشد و بخواهیم آن را ۵ برابر غلیظ کنیم مقدار نمک لازم در آب گوچه ۴/۰٪ نمک خالص خواهد بود. مقدار سوربات در رب حدود ۱/۰٪ می باشد که باز در مثال بالا مقداری که به آب گوچه باید اضافه شود ۰/۰۲ سوربات خالص می شود.

۸. تغلیظ

در صنعت آب گوچه فرنگی استخراج شده را در محیطی با فشار کم و دمای پایین تغلیظ می نمایند. برای این منظور از تبخیر کننده های تحت خلاء استفاده می شود تا قسمت عمده ای از آب اضافی محصول حذف شود. استفاده از سیستم خلاء موجب می شود تغلیظ در زمان کوتاه تر و درجه حرارت کمتری صورت گیرد. در نتیجه رنگ محصول بهتر حفظ می شود. آب گوچه فرنگی که نمک و در صورت لزوم سوربات خورده است تحت خلاء تغلیظ شده تا رنگ و طعم مطلوب داشته و ویتامین C آن حداقل صدمه را ببیند. در زیر نمایی از دستگاه تغلیظ دو مرحله ای آمده است.

۹. افزودن سایر مواد

همان طور که بیان گردید مراحل اولیه تهیه کچاپ مشابه تهیه پوره و رب است. بعد از این که پوره به غلظت معینی رسید آن را جهت اضافه نمودن ادویه و مواد افزودنی دیگر به مخازن تهیه کچاپ هدایت می کنند. غلظت پوره در هر کارخانه ای متفاوت است و لیکن معمولاً بین ۱۸-۱۵٪ می باشد. مواد افزودنی دیگر در کچاپ سرکه، پیاز، سیر و سایر ادویه ها می باشد. سرکه مورد استفاده معمولاً از نوع سرکه ۱۰۰ گرین است.

مصرف اسید استیک تجارتي در تهیه کچاپ ممنوع است. مقدار و نوع ادویه در هر کارخانه ای فرق می کند و هر تولید کننده یک فرمول خاص خود دارد. ادویه ممکن است به صورت پودر کاملاً نرم مورد استفاده قرار گیرد و یا اینکه به صورت عصاره خیلی غلیظ ادویه که اولئورزین می باشد استفاده شود و نیز ممکن است بصورت کامل باشد که در این صورت آنرا در کیسه پارچه ای تمیز ریخته و کیسه را در

مطابق استاندارد ایالات متحده سس های کچاپ از نظر غلظت به سه گروه زیر تقسیم می شوند:

- سس های کچاپ با وزن مخصوص ۱،۱۱ (۲۵٪ مواد جامد کل)
- سس ها ی کچاپ با وزن مخصوص ۱،۱۳ (۲۹٪ مواد جامد کل)
- سس های با وزن مخصوص ۱،۱۵ (۳۳٪ مواد جاد کل)

۱۲. هوا گیری

استفاده از دستگاه هوا گیری مناسب برای کچاپ پر شده در شیشه ضروری می باشد دستگاه هوا گیر بخش اعظم هوایی که ممکن است در طی عملیات تولید وارد محصول گردد را حذف نموده و از تشکیل حباب های هوا در محصول جلوگیری می نماید .

وجود مقدار زیاد هوا موجب دو فاز شدن ، جدایی بخشی از مواد جامد و آب اندختن محصول می شود . وجود هوا همچنین موجب بد رنگی و بد طعمی ناشی از اکسیداسیون تر کییات رنگی و چربی فرآورده می گردد. دستگاه هوا گیر وکیوم مجهز به کوئل های حرارتی و کنترل دما بوده و فرآورده با دمای ۹۶-۹۳ سانتیگراد در آن هوا گیری می شود .دستگاه هوا گیر معمولاً در ارتفاع بالاتری از کاسه پرکن قرار می گیرد تا محصول با نیروی وزن خود به پر کن منتقل شود.

۱۳. پاستوریزاسیون و پر کردن

پاستوریزه کردن در این مرحله فقط جهت سس گوچه فرنگی تحت خلاء انجام می گیرد .با استفاده از پاستوریزاتور لوله ای ، سس گوچه فرنگی توسط پمپ از مخزن پخت اولیه در یک مسیر انتقال بسته به لوله های باریک منتقل می شود . توسط بخار آب موجود در فضای بیرونی لوله های باریک ، سس گوچه فرنگی حداقل یک دقیقه در درجه حرارت ۹۳ درجه سلسیوس یا بیشتر قرار می گیرد .

در پاستوریزاتور صفحه خراش یا مخزنی ، سس گوچه فرنگی در داخل مخزن باید حداقل یک دقیقه در درجه حرارت ۹۳ درجه سلسیوس یا بیشتر قرارداده شود.

پر کردن معمولاً با روش های حجمی و اتوماتیک صورت می گیرد ومحصول به صورت داغ وارد بطری یا هرنوع بسته دیگری می شود و معمولاً باید حدود ۹۷٪ حجم آن پر باشد.

۱۴. آماده سازی بسته بندی

۱- بسته بندی در ظروف شیشه ای : شیشه های مورد استفاده در بسته بندی سس گوچه فرنگی باید به صورت شرینگ شده در انبارهای تمیز و طبق اصول نگهداری مواد در انبار نگهداری شوند . هنگام استفاده لازم است شیشه ها وارد خط شیشه برگردان شده و به کمک بخار یا آب داغ ، تمیز شوند و پس از آن به حالت عادی برگردند و به دستگاه پرکن منتقل شوند.

۲- بسته بندی در ظروف پلی اتیلن : لازم است بسته های پلی اتیلن در انبار مناسب نگهداری شوند و هنگام انتقال به دستگاه پرکن، بسته های پلی اتیلنی به کمک بخار یا آب داغ یا هوای فشرده ،سالم

سازی شده تمیز شوند.

۳- بسته بندی چند لایه : مواد بسته بندی چند لایه در انبار مناسب نگهداری می شوند و باید در شرایط بدون امکان آلودگی ثانویه به بخش پر کن منتقل شوند.

۱۵. سرد کردن

پس از اتمام فرآیند حرارتی، بسته های چند لایه و شیشه ای را می توان با غوطه ور کردن در آب سرد یا پاشیدن آب سرد بر روی آنها و یا دمیدن هوای سردتا دمای ۳۸ درجه سلسیوس خنک کرد. توصیه می شود در بسته های چندلایه، پس از سرد کردن به روش غوطه وری یا پاشیدن آب عمل خشک کردن بسته ها با هوا صورت گیرد . بسته های پلی اتیلنی با قرار دادن در حوضچه آب سرد به گونه ای که تا زیر گلو ی آنها در آب قرار گیرد و آب وارد بسته ها نشود و یا دمیدن هوای سرد خنک شوند.

۱۶. غلاف زدن و درج مشخصات

غلاف زدن و درج مشخصات بر روی بسته بندی های فاقد اطلاعات چاپ شده صورت می گیرد توسط چاپگر، تاریخ و سری ساخت و سایر اطلاعات مورد نظر بر روی کلیه بسته بندی ها درج می گردد .

۱۷. نگهداری در انبار قرنطینه

فرآورده سس گوچه فرنگی بسته بندی شده جهت حصول اطمینان از انطباق ویژگی ها با استاندارد ملی، باید حداقل به مدت یک تا دو هفته در انبار قرنطینه نگهداری می شود.

۱۸. بسته بندی نهایی

فرآورده نهایی تایید شده توسط آزمایشگاه در کارتن یا بصورت شرینگ بسته بندی و به انبار محصول نهایی منتقل می گردد.

ویژگی های سس گوچه فرنگی

به جز مواد مورد تایید افزودن هر ماده دیگر مانند رنگ یا اسانس و مواد نگهدارنده به سس گوچه مجاز نمی باشد . سس گوچه فرنگی باید بدون هر گونه مواد خارجی مانند شن وخاک ، قطعات گیاهی ، حشرات مرده یا قطعات بدن آنها باشد. در سس گوچه فرنگی نباید ذرات حاصل از سوختگی وجود داشته باشد .

این ذرات مواد تشکیل دهنده سس بوده که در نتیجه حرارت زیاد سوخته و رنگ آنها سیاه یا متمایل به سیاه شده است . سس گوچه فرنگی باید بدون دانه وپوست باشد و رنگ آنها باید به رنگ قرمز گوچه فرنگی باشد .این فرآورده باید دارای مزه و بوی مشخص گوچه فرنگی وبدون مزه و بوی سوختگی و یا نا مطبوع و زننده باشد. سس گوچه فرنگی باید همگن بوده و فاز جداگانه جامد ومایع در آنها دیده نشود .

نکات مهمی در مورد فواید و مضرات

مصرف نسکافه



مقدمه

نسکافه در واقع بعد از انجام عملیات فرآوری شده بر روی قهوه در معرض استفاده همگان قرار می گیرد و به همین دلیل شباهت بسیاری از نظر خواص و مضرات در این دو نوشیدنی یافت می شود. نسکافه فواید بسیاری برای تمام گروه های سنی دارد اما اگر در مصرف آن اعتدال رعایت نشود مضراتی هم دارد که برایتان خواهیم گفت

نسکافه همان قهوه فوری است. آنچه در مورد نسکافه باید بدانید آن است که: * کافئین موجود در یک فنجان قهوه، برابر ۱۵۰ سی سی است.

* قهوه ای که با آب جوش قطره ای تهیه شود(Brewed Drip Method) دارای ۶۰ تا ۱۸۰ میلی گرم کافئین و میانگین کافئین ۱۲۰ میلی گرم است.

* قهوه بدون کافئین که به طریقه بالا تهیه می شود، دارای ۳ تا ۵ میلی گرم کافئین، و میانگین کافئین ۴ میلی گرم است

* قهوه ترک دارای ۴۰ تا ۱۷۰ میلی گرم کافئین و میانگین کافئین ۱۰۰ میلی گرم است.

* نسکافه فرانسوی(قهوه آماده = Instant) دارای ۳۰ تا ۱۲۰ میلی گرم کافئین و میانگین کافئین ۷۵ میلی گرم است.

* نسکافه فرانسوی بدون کافئین دارای ۱ تا ۵ میلی گرم کافئین و میانگین کافئین ۳ میلی گرم است.



انگور، تمشک و پرتقال دارد. به علاوه ترکیبات فنولیک موجود در قهوه از چای و کاکائو که به عنوان دو منبع فنولیک شناخته می شوند، بیشتر است. تحقیقات نشان می دهد که افزودن شیر یا خامه به قهوه تأثیری در جذب آنتی اکسیدان های آن ندارد. البته ترجیحا بهتر است شکر اضافه نشود زیرا جذب آنتی اکسیدان ها را به تاخیر می اندازد.

مطالعات زیادی گویای این مطلب است که مصرف منظم قهوه قدرت کاهش خطر ابتلا به بیماری پارکینسون را دارد. نوشیدن سه فنجان و بیشتر قهوه در روز می تواند پیشرفت هپاتیت C مزمن را کاهش دهد. همچنین کسانی که مصرف کننده بالای قهوه هستند (۴ فنجان و بیشتر در روز) ۲۵% کمتر از افرادی که این نوشیدنی را میل نمی کنند مبتلا به سنگ کلیه و صفرا می شوند. نوشیدن حداقل یک فنجان قهوه در روز تا ۱۰% احتمال این بیماری را کاهش می دهد.

افرادی که در طول روز ۴ فنجان و بیشتر قهوه می نوشند ۴۰% کمتر از مصرف کنندگان کم قهوه در معرض خطر ابتلا به بیماری نقرس هستند. رعایت اعتدال در مصرف قهوه و نسکافه بسیار ضروری است و مصرف بیش از حد ش باعث افزایش کلسترول خون می شود و بیشتر از پنج فنجان در روز در بعضی از افراد مشاهده شده که احتمال سکتة قلبی را افزایش می دهد.

باید گفت که باعث از بین رفتن مینای دندان می شود که در نسکافه معمولا ۳۰ برابر بیش از قهوه این تاثیر مضر را در بدن ایجاد می کند بعضی از نسکافه ها بدون کافئین هستند که کسانی که مشکلات در واقع عصبی و قلبی دارند بهتر است که از این نوع نسکافه ها استفاده کنند و در بعضی از نسکافه هایی که روی جلدشان می نویسند بدون شکر است معمولا با آسپارتون تهیه می شود.

بعضی از افراد نسبت به کافئین به شدت حساسیت دارند، به طوری که مقدار اندکی از آن، اشخاص را گرفتار هیجان می کند، ضربان قلبشان را افزایش می دهد و دچار بی خوابی می کند.

کافئین بر ترشح اسید معده و میزان پپسین که نوعی آنزیم معدی است می افزاید.

کافئین باعث زایمان زودرس می شود و ممکن است در نوزدان ناراحتی ایجاد کند. کافئین برای نوزادا ن دو عارضه ایجاد می کند:

۱- از طریق شیر مادر وارد دستگاه گوارش کودک می شود و او را در وضعیت استفراغ قرار می دهد.

۲- مدت زیادی در بدن نوزاد می ماند تا متابولیزه شود، زیرا کید نوزاد به اندازه کافی آنزیم ندارد.

واکنش های متفاوت بدن در برابر کافئین، به آستانه تحمل افراد بستگی دارد اما به طور کلی تأثیر آن ها را می توان چنین بیان کرد:

- کافئین موجود در نسکافه و قهوه، فشار خون را افزایش می دهد. اگر کسی ۲۵۰ میلی گرم قهوه مصرف کند، فشار خونس در یک ساعت، ۱۰ میلی متر بالا می رود.

- قلب: پس از مصرف قهوه، ضربان قلب کاهش می یابد اما پس از مدتی بر تعداد آن افزوده می شود و تا هنگامی که کافئین از بدن خارج نشده باشد به همان صورت باقی می ماند. چنانچه میزان کافئین مصرفی، بالا باشد نه فقط تپش قلب ایجاد می کند بلکه حالت یعنی حرکت نامنظم ماهیچه های قلب نیز پدید می آید که گاه ممکن است منجر به مرگ شود. بر اساس آمارهای به دست آمده، نوشیدن بیش از ۵ فنجان قهوه در روز، احتمال سکتة قلبی را افزایش می دهد.

- در صورتی که مادری دو فنجان قهوه تند بنوشد و سپس به نوزاد خود شیر بدهد چون بخشی از کافئین، همراه شیر مادر وارد بدن نوزاد می شود، امکان دارد عوارض زیر در نوزاد به وجود آید: ناآرامی، لرزش دست ها، پاهای و لب ها، سفت یا شل شدن عضلات و ماهیچه های بدن، بی خوابی، جیخ زدن، حساسیت نشان دادن به صدا، به گونه ای که با کمترین صدایی کودک از خواب می پرد.

باید توجه داشته باشید که به مادرانی که فرزند خود را شیر می دهند توصیه می شود که از مصرف قهوه یا مواد کافئین دار پرهیز کنند.

- مغز و اعصاب: تأثیر کافئین بر مغز و اعصاب، می تواند به پیدایش عوارض زیر منجر شود:

۱- اضطراب ۲- هیجان ۳- ناآرامی ۴- فراموشی و افسردگی.

به طور کلی افرادی که گرفتار عارضه افسردگی هستند، نباید بیش از یک گرم کافئین در روز مصرف کنند؛ زیرا سبب شدت یافتن افسردگی آن ها می شود.

چه افرادی نباید قهوه و نسکافه بخورند؟

از آنجا که کافئین قهوه علائم استرس، دلهره، تنش و اضطراب را تشدید می کند، مصرف بیش از دو فنجان آن در روز توصیه نمی شود. نتایج برخی تحقیقات نشان داده است کافئین قهوه در زنان باردار موجب رشد ناقص





چنین، سقط یا زایمان زودرس می شود و می تواند از طریق شیر مادر به شیرخوار منتقل شود و نوشیدن بیش از یک فنجان آن موجب بروز بی خوابی، تحریک پذیری، امتناع از شیرخوردن و عصبی شدن شیرخوار شود و چون کبد نوزاد به اندازه کافی رشد نیافته و آنزیم های خاص را ندارد، کافئین مدت زیادتری برای تجزیه شدن در بدن نوزاد می ماند و عوارض بیشتری را به جا می گذارد.

قهوه به دلیل کافئین، اثر داروهای ضد درد را افزایش می دهد و انواعی که عبارت بدون کافئین روی بسته بندی آن قید شده می تواند حاوی اندکی کافئین باشد. بر اساس تحقیقات، کافئین موجود در یک فنجان قهوه بدون کافئین، پنج تا ده برابر کمتر از قهوه معمولی است.

کافئین باعث می شود که مقدار قابل ملاحظه ای از سدیم و پتاسیم بدن از طریق کلیه ها دفع شود، همچنین مقدار مصرف قند را نیز کاهش می دهد که نتیجه آن، افزایش قند خون خواهد بود. از این رو به کسانی که مبتلا به بیماری قند (دیابت) هستند توصیه می شود از مصرف مواد کافئین دار، اجتناب ورزند. کافئین، جذب آهن را در روده ها کم می کند و لذا با توجه به نیاز ضروری بدن به آهن، که کار خون سازی را بر عهده دارد، توصیه می شود که از مصرف کافئین همراه با غذا و تا یک ساعت پس از آن، به طور جدی پرهیز شود.

کافئین میزان سوخت و ساز بدن را بالا می برد و در نتیجه مصرف کالری نیز افزایش پیدا می کند. برای مثال، چنان چه کسی یک فنجان قهوه حاوی ۱۰۰ میلی گرم کافئین بنوشد میزان متابولیسم بدن وی تا ۴ درصد افزوده شده و در نتیجه باعث لاغری او می شود.

زنانی که در سینه خود غده فیبروکیستیک دارند، نباید به میزان زیاد کافئین مصرف کنند، زیرا به بزرگ شدن این غده کمک می کند.

توجه کنیم قهوه و نسکافه خواص نسبتاً مشابه ای دارند و باعث بهبود خستگی و رفع افسردگی ،افزایش سوخت و ساز بدن و متابلیزم بدن می شود و بنابراین در افرادی که دچار اضافه وزن هستند می تواند مفید باشد وهمچنین جلوگیری از خوای آلودگی می کند و یک دم کرده ای است که فصل امتحانات دانش آموزان ودانشجویان خیلی از آن استفاده می کنند اما

توجه کنیم میزان عوارض جانبی آن که شامل افزایش تعداد ضربان قلب بدن،تپش قلب ،بیقراری ،تعریق زیاد و اضطراب است . در طولانی مدت می تواند اثرات بسیار بدی بر روی افراد بگذارد و در کسانی که دارای بیماریهای گوارشی هستند باعث افزایش ترشح اسید معده می شود و توصیه می شود کسانی که دارای بیماری ریفلاکس یا برگشت اسید معده هستند از مصرف آن خودداری کنند چون باعث ایجاد حرکات نا منظم در ماهیچه های قلب می شود بنابراین کسانی که دارای ناراحتی قلبی هستند حتما از مصرف آن خودداری کنند.

چه قهوه ای بخریم؟

– هر چه دانه قهوه بزرگ تر باشد، طعم بهتری دارد و اگر خواستید قهوه پودر شده بخرید توجه کنید که روی بسته بندی اش عبارت AA درج شده باشد. این عبارت نشان می دهد که پودر قهوه از دانه های درشت تهیه شده است.

– قهوه ای که رنگ تیره شفاف و طعم تلخ تری داشته باشد مرغوب و اصیل تر است. دقت کنید قهوه پودری زمان دم کشیدن باید کمی روغن پس دهد و مزه آن تلخ باشد. قهوه های ناخالص و بی کیفیت رنگ روشن کدر و طعم خاک و آنهایی که کهنه و تاریخ گذشته اند کمی بوی آرد نخودچی می دهند.

– هیچ گاه قهوه را زودتر از موعد تهیه نکنید که بخواهید آن را دوباره گرم کنید، زیرا مثل چای جوشیده طعم آن بر می گردد. اگر قهوه عطر و بویش را از دست بدهد در اصطلاح می میرد و نوشیدن آن دلچسب نیست. – وقتی قهوه را در آب سرد حل کردید روی شعله ملایم بگذارید تا به جوش آید و کف کند. ابتدا کف روی قهوه و سپس قهوه را در فنجان ریخته و میل کنید.

– هر چه قهوه بیشتر بجوشد غلیظ تر و کافئین و رنگ بیشتری از آن خارج می شود. شیوه دم کردن قهوه و ترکیباتی که به آن افزوده می شود می تواند خواص قهوه را کم یا زیاد کند.

– دانه قهوه در محیط خشک و خنک تا یک سال، ولی پودر قهوه باید سریع تر و ظرف مدت یک ماه مصرف شود. انواع نسکافه هم تا شش ماه قابلیت نگهداری دارد.



روغن کنجد



مقدمه

یکی از مواد غذایی شگفت انگیز و سالم که از ۵ هزار سال پیش تا کنون مورد استفاده بشر قرار گرفته، کنجد است. کنجد یکی از قوی ترین و مغذی ترین مواد غذایی دارویی می باشد. کنجد اهمیت عظیم و شگرفی در بین مردم داشت تا جایی که در هزاران سال قبل از میلاد بعضی از پادشاهان قسمتی از دستمزد افراد را با دانه کنجد پرداخت می کردند. ماده اولیه روغن ،کنجد و ارده، است. کنجد دانه ای روغنی است که به رنگ های مختلف از جمله قهوه ای، سیاه و سفید موجود است. البته کنجد سفید طعم بهتری دارد و بیشتر استفاده می شود. روغن کنجد که از دانه گیاه کنجد به دست می آید در تمامی دوران به صورت یک داروی درمانی به خصوص در بیماری های روده ای مورد استفاده قرار می گرفت، علاوه بر این استفاده های آرایشی نیز گزارش شده است. این دانه به طور طبیعی رنگی زرد دارد، طعم آن معطر و حاوی مقدار زیادی از مواد مغذی است. هر دانه کنجد دارای ۵۰ درصد روغن خالص است. این روغن عمدتاً مصرف خوراکی داشته و در صنایع داروسازی از آن به عنوان حلال در محلول های تزریقی عضلانی استفاده می شود و استعمال خارجی آن بر اندام های مختلف بدن رایج است، به عبارتی در ماساژ. روغن کنجد به عنوان پادزهر سموم نیز به کار گرفته می شود، همچنین در درمان لک سوختگی روی بدن استفاده دارد. مصرف مداوم کنجد می تواند بر تقویت حافظه تأثیر گذار باشد.

روغن کنجد در کشورهای آسیایی از جمله هند، چین، ژاپن، خاورمیانه و کره بسیار مورد استفاده قرار می گیرد، همچنین به عنوان یک تقویت کننده عطر و طعم در غذاهای آسیای جنوب شرقی کاربرد دارد. روغن کنجد از دانه کنجد غنی شده گرفته شده که جایگزین طب گردیده است. طب سنتی در هند واقع در منطقه "آیورودا" از روغن کنجد جهت آرام کردن علائم مربوط به استرس استفاده می شود. تحقیقاتی در این زمینه وجود دارد که نشان می دهد وجود آنتی اکسیدان غنی شده و چربی های اشباع نشده در روغن کنجد می تواند به کنترل فشارخون کمک کند. این روغن به عنوان محبوب ترین روغن در آسیا و همچنین یکی از اصلی ترین محصولات روغنی شناخته شده است، به منظور استخراج این روغن با توجه به محدودیت برداشت دستی وجود دارد، امروزه از روش های مدرن برای تولید آن استفاده می گردد.

روغن کنجد در بین روغن های خوراکی به ملکه روغن ها مشهور است. این روغن تأثیر چشمگیری در پیشگیری از بیماریهای مفصلی و ارتروز داشته و هم چنین موجب تعدیل و تنظیم وزن و جلوگیری از پارکینسون و اب مروارید میشود. روغن کنجد حاوی آنتی اکسیدان های طبیعی است که باعث از بین رفتن سرطان های خفته در بدن شده و موجب جلوگیری از

سرطان های دستگاه گوارش، پروستات (دومین سرطان شایع مردان) و سینه (دومین سرطان شایع در زنان) میشود. هم چنین این روغن به دلیل دارا بودن ویتامین e موجب شفافیت و لطافت پوست میگردد. روغن کنجد به دلیل داشتن مقاومت بالا در برابر حرارت دود نمیکند، کف نمیکند، تغییر رنگ نمیدهد و بوی نامطبوع در آشپزخانه تولید نمی کند. به



همین دلیل جهت سرخ کردن بسیار مناسب است. در عین حال موجب خوش طعم شدن مواد غذایی شده و برای تهیه و مصرف سالاد توصیه میگردد. همچنین این روغن یکبار مصرف نمیباشد و می توانید بدون اینکه نگران سرطان و یا بیماری دیگری باشید چندین بار برای سرخ کردن غذا از آن استفاده کرده و از طعم خوش آن لذت ببرید.

خواص :

- کاهش دهنده سطح کلسترول بد خون و افزایش جذب کلسترول خوب
- کاهش فشارخون در افراد مبتلا به فشار خون بالا
- جلوگیری از سرطان های سینه، پروستات و سرطان های دستگاه گوارش
- جلوگیری از تصلب شرایین و بسته شدن عروق
- جلوگیری از بروز سکنه قلبی
- حاوی اسید اولئیک به میزان ۳۸%
- جلوگیری از بروز اب مروارید
- شفافیت و لطافت پوست به دلیل غنی بودن از ویتامین E
- مناسب برای سرخ کردن به دلیل مقاومت بالای حرارتی
- نقطه دود ۲۲۶ درجه سانتیگراد
- کاهش ابتلا به بیماری پارکینسون
- جلوگیری از بیماری های مفصلی و ارتروز
- به تاخیر انداختن عوارض سالخوردگی
- متعادل نکه داشتن وزن

روغن کنجد عاری از هر گونه کلسترول بد (LDL) است و مانع سنتز این کلسترول در بدن تا میزان ۵۰% میشود و هم چنین روغن کنجد موجب جذب کلسترول خوب (HDL) به میزان ۸۵% در بدن میگردد که از بسته شدن عروق و شریان های منتهی به قلب جلوگیری میکند. مصرف روغن کنجد برای کسانی که از ناراحتی فشار خون بالا رنج میبرند بسیار توصیه میشود.

مشخصات تغذیه ای روغن کنجد

همانطور که گفته شد، دانه کنجد دارای مشخصات تغذیه ای شگفت آوری است، در اینجا برخی از ویتامین های قابل توجه، مواد معدنی و دیگر مواد مغذی موجود در ۲۸ گرم کنجد ذکر شده است:

منگنز ۰٫۷ میلی گرم

کلسیم ۲۷۷ میلی گرم

آهن ۴٫۱ میلی گرم

منیزیم ۹۹٫۷ میلی گرم

تریپتوفان ۹۳ میلی گرم

روی ۲ میلی گرم

فیبر ۳٫۹ میلی گرم

تیامین ۰٫۲ میلی گرم

ویتامین B۶ ۰٫۲ میلی گرم

پروتئین ۱۷۹ میلی گرم

پروتئین ۴٫۷ گرم

دانه کنجد

کنجد به عنوان یکی از قدیمی ترین گیاهان کشت شده توسط انسان است. ابتدایی ترین آثار ثبت شده مربوط به تمدن بابلی ها و آشوری ها در بیش از ۴۰۰۰ سال پیش میباشد. گیاه کنجد گیاهی یک ساله با ارتفاع حدود یک متر است که قسمت انتهایی آن پوشیده از کرک است. برگ های آن بیضی شکل و باریک و نوک تیز است . گل های آن اغلب به رنگ سفید یا قرمز و به صورت تک تک در کنار برگ های قسمت انتهایی ساقه ظاهر می شوند.

میوه این گیاه به صورت کپسول و محتوی دانه های کوچک و مسطح و بیضوی است که دانه کنجد نامیده میشود و قسمت مورد استفاده این گیاه است.

روغن کنجد در یک نگاه

دانه کنجد بیشترین میزان روغن را در بین دانه های روغنی دیگر داراست اما با وجود این تولید آن بسیار کمتر از دانه های دیگر نظیر سویا، آفتابگردان و گلرنگ است.

روغن کنجد به عنوان یک روغن با قیمت و کیفیت بالا شناخته میشود. این روغن بیشترین مقاومت و ماندگاری را در بین روغن های خوراکی با درصد بالای چربی غیراشباع دارد. نوع لیگنان و آنتی اکسیدان های طبیعی موجود در این روغن باعث بروز مقاومت بسیار بالا در برابر اکسیداسیون و خواص فیزیولوژیکی ارزشمند روغن کنجد شده است.

در آسیای شرقی روغن کنجد توسط عملیات پرس روی دانه بو داده شده بدست مآید و بدون تصفیه و با طعم و مزه طبیعی استفاده میشود. در غرب روغن کنجد توسط پرس های مکانیکی چند مرحله ای استحصال و به صورت روغن بکر یا تصفیه شده استفاده میشود

طبق تعاریف مؤسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران سه نوع روغن کنجد وجود دارد:

- روغن کنجد «خام یا بکر» یا ممتاز است که از دانه کنجد به روش استخراج با پرس بدست آمده دارای عطر و طعم آجیلی و بسیار دلپذیر بوده و به همان صورت بدون طی مراحل پالایش به مصرف می رسد.
- روغن کنجد «تا حدودی پالایش شده» که فرآیند خنثی سازی با قلیا و رنگبری با خاک رنگبر یا کرین فعال یا هر دو را طی نموده باشد.
- روغن کنجد «تصفیه شده» است که روغنی است که به وسیله فشار یا استخراج بوسیله حلال، خنثی سازی بوسیله قلیا، رنگبری با خاک رنگبر یا کرین فعال یا توأمأ و بوبری با بخار بدون افزایش هر گونه ماده شیمیایی

بدست آمده باشد و در ایران معروف به روغن «بی‌بو» معروف است.

خواص شیمیایی

ترکیب اسیدهای چرب

روغن کنجد به گروه اسیدهای اولئیک – لینوئیک متعلق است. این روغن کمتر از ۱۵% اسید چرب اشباع دارد که بیشترین ان پالمیتیک و استتاریک و بیش از ۸۵% مجموع اسیدهای چرب ان غیراشباع است. اسید اولئک و اسید لینوئئیک بیش از ۸۰% کل اسیدهای چرب روغن کنجد را تشکیل میدهند.

برخلاف روغن های گیاهی دیگر در این گروه، درصد اسید اولئیک روغن کنجد حدود ۴۵% و اسید لینولیک آن حدود ۴۰% از مجموع کل اسیدهای چرب ان می باشد. جدول شماره ۱ ترکیبات اسیدهای چرب روغن کنجد را با سایر روغن ها مقایسه میکند:

استرول ها (Sterols)

روغن کنجد در مقایسه با سایر روغن های گیاهی، مواد غیر قابل صابونی (حدود ۲%) بیشتری دارد. مواد غیرقابل صابونی شامل استرول ها، تری ترپن ها و تری ترپن الکل ها، توکوفرول ها و لیگنان های کنجد میباشد. روغن کنجد یکی از منابع غنی استرول های گیاهی (فیتواسترول) میباشد. جدول شماره ۲ درصد استرول های موجود در روغن کنجد را نشان میدهد.

بتا سیتوسترول بیشترین میزان استرول روغن کنجد را شامل میشود و پس از آن کمپسترول، دلتا ۵، اوناسترول و استیگما استرول میباشند. فیتواسترول ها و کلسترول ساختارهای مشابهی دارند؛ فیتواسترول ها یا استرول های گیاهی رقیب کلسترول در جذب هستند. بنابراین مصرف فیتواسترول موجب کاهش کلسترول خون و در نتیجه جلوگیری سبب جلوگیری از حملات قلبی و عروقی میشود.

فیتواسترول ها و بطور خاص بتا سیتوسترول، از رشد سلولهای سرطان کولون، سرطان پروستات و سرطان سینه جلوگیری میکنند.

توکوفرول ها (Tocopherols)

شهرت روغن کنجد به خاطر مقاومت در برابر اکسید شدن آن است. یکی از دلایل این مقاومت بیش از حد بخاطر وجود توکوفرول در این روغن است و میزان آن در روغن کنجد ۱۲۰۰ میلی گرم بر کیلوگرم است.



گاما توکوفرول بیشترین میزان موجود در روغن کنجد را شامل میشود و پس از ان دلتا و الفا هستند که حدود ۵% توکوفرول موجود در روغن را شامل میشوند. در بین اقسام مختلف ایزومرهای توکوفرول، گاما توکوفرول قویترین انتی اکسیدان موجود در روغن ها میباشد.

این خاصیت انتی اکسیدانی، ماندگاری این روغن را در برابر حرارت در مقایسه باروغن های دیگر بسیار افزایش داده است. مقاومت اکسیداتیو روغن کنجد در برابر حرارت ۱۱۰ درجه سانتیگراد ۱۷٫۵ ساعت میباشدکه این روغن را در دسته روغن های با مقاومت بالا قرار میدهد. همچنین نقطه دود این روغن ۲۲۶ درجه سانتیگراد میباشد.

شایان ذکر است مقاومت حرارتی روغن های مخصوص سرخ کردنی در همین دما حداکثر ۱۴ ساعت میباشد. لذا از این روغن میتوان در مصارف سرخ کردنی عمیق با طیب خاطر استفاده نمود.

خواص تغذیه ای

معجزه آنتی اکسیدان های طبیعی

روغن کنجد باعث کاهش LDL (کلسترول بد) و افزایش HDL (کلسترول خوب) در خون شده و به علت وجود مقدار زیاد سسمین (انتی اکسیدان طبیعی دانه کنجد) موجب سنتز کلسترول در بدن میشود. یکی از آنتی اکسیدان های موجود در روغن کنجد ویتامین E است. از آنجا که این ویتامین قابل حل در چربی است، از سلول های مناطق پرچربی بدن در مقابل حملات رادیکال های آزاد به سلول ها آسیب میروسانند و در نهایت باعث بروز عوارضی از قبیل ناراحتی های قلبی و سرطان میشوند. وظیفه دیگر ویتالمن E جلوگیری از اکسید شدن کلسترول یا رسئب ان در عروق خونی و در نتیجه محافظت از قلب است. علاوه بر این، این ویتامین در حفظ گلبول های قرمز و ترمیم و تجدید بافت ها نقش دارد و در بهبود زخم ها، دردهای ماهیچه ای و بیماری های مفصلی موثر است. تحقیقات نشان داده است که ویتامین E در پیشگیری و بهبود بسیاری از بیماریهای از جمله: آلزایمر، آسم، بیماری عروق خونی قلب، کلسترول بالای خون و ضعف دستگاه ایمنی تاثیرات فراوانی دارد.

اسیدهای چرب جادویی

ترکیب اسیدهای چرب روغن کنجد به گونه ای است که برای هر سه مصرف سرخ کردن، پخت و پز و سالاد قابل استفاده است.

خواص روغن کنجد برای پوست:

مصرف موضعی این روغن پوست را نرم و لطیف می کند. خاصیت ضدقارچی و ضدباکتریایی دارد. غرغره کردن آن، باکتری ها را ازجمله باکتری های سرماخوردگی از بین می برد. محافظ طبیعی در برابر اشعه فرابنفش به حساب می آید. مانع شوره سر می شود. پوست را در برابر کلر موجود در آب استخر محافظت می کند. ماساژ با روغن کنجد انعطاف پذیری مفصل ها را زیاد می کند.

بریدگی ها و جراحت های سطحی را درمان می کند.

پوست صورت را به خصوص اطراف بینی سفت می کند و مانع بزرگ شدن منافذهای پوستی صورت می شود.

از بروز آکنه جلوگیری می کند.

فرآوری روغن کنجد به روش کلدپرس

روغن گیری کلدپرس فشردن دانه بدون حرارت می باشد که روغن حاصله عاری از هر گونه افزودنی و یا نگهدارنده های شیمیایی است که در قدیم به روش عصاره معروف بوده است . استخراج روغن کنجد به روش کلدپرس در روش کلدپرس مراحل روغن گیری به گونه ای است که می توان بیشترین مواد موثر همچون ویتامین E و اسیدهای چرب غیر اشباع یگانه و چندگانه را به همراه روغن از دانه استخراج نمود . شرط برای کلدپرس بدون نقص دقیق ترین انتخاب دانه های روغنی است زیرا برای طعم خوب روغن این شرط ضروری است در طی این عملیات در روغن روان حرارت معادل زیر ۴۰ درجه سانتیگراد است . این گرمی تقریباً به اندازه همان حرارتی است که دانه های روغنی در کشورهای موطن خود در اثر تابش حرارت آفتاب متحمل می باشد . روغن های کلدپرس تصفیه نشده طبیعی به دلیل طعم و بو رنگ فوق العاده از دیگر محصولات روغنی تصفیه شده روغنهای خنثی کاملاً“ مشخص و متمایز می باشند.

گرچه گفته می شود روغن کنجد ملکه روغنها است اما مشخصات روغن کنجد اصل و مرغوب و بدون افزودنی چیست؟ روغن کنجد واقعی با روغن کنجدتقلبی و یا با افزودنی چطور قابل تشخیص است؟ هنگام خرید روغن کنجدبه چه پارامتر و خصوصیات می توان توجه کرد تا بهترین، اصلی ترین روغن کنجد مرغوب و اصل را خریداری کنیم ؟ کدام مارک و برند رروغن کنجد اصل تولید و عرضه می کنند؟ روغن کنجد از کدام مراکز خریداری کنیم؟ رنگ، بو، مزه و یا مشخصات فیزیکی روغن کنجد می تواند نشانه ای برای خرید باشد؟ قیمت روغن کنجداصل و مرغوب چند است؟ آیا با قیمت بالا روغن کنجد میتوان مرغوب بودن و اصل بودن آن پی برد؟

مراحل تولید روغن ارده کنجد

در کارخانه‌ها دانه کنجد را بوجاری می‌کنند (یعنی اجسام خارجی را از آن جدا می‌کنند) پوست گیری به ۲ روش خشک و مرطوب انجام می‌شود. در پوست گیری مرطوب، کنجد در حوض‌های آب خیسانده می‌شود و بعد از مدتی به آن استراحت می‌دهند تا رطوبت در سطح پوست یکنواخت شود. بعد کنجدها را وارد دستگاه پوست‌کنی می‌کنند و سپس آن را در حوض‌های آب نمک می‌ریزند. در این مرحله باز هم مقداری از پوسته‌های باقیمانده ته‌نشین می‌شود و کنجد روی آب می‌آید. سپس کنجدهای بدون پوسته را جمع‌آوری می‌کنند، می‌شویند و نمک و پوسته‌های اضافی را می‌گیرند. در مرحله بعد، کنجدها را سانتریفیوژ می‌کنند تا آب اضافی‌شان خارج شود. در نهایت کنجد را در دستگاهی بو می‌دهند و برای عمل آسیاب کردن ارسال می‌کنند. در دستگاه آسیاب، کنجدهای پوداده شده، له می‌شوند و به شکل ارده درمی‌آیند.

کنجد حدود ۵۰ درصد روغن دارد به همین دلیل خمیر به دست آمده از آن بسیار روان است. رنگ ارده معمولاً کرم متمایل به زرد است البته ارده‌هایی که از کنجدهای سیاه و قهوه‌ای تهیه می‌شوند، رنگ تیره‌تری دارند و طعمشان هم متفاوت است.

برای استخراج روغن از دانه‌های کنجد می‌توان دانه‌ها را بدون پوست گیری تحت فرایند قرار داد؛ در این صورت از کنجاله (باقیمانده کنجد) می‌توان برای مصرف دام استفاده کرد اما اگر بخواهیم از فراورده‌های جانبی روغن کنجد در تهیه خوراک انسان استفاده کنیم، برای جداسازی فیبر غیرقابل هضم و اسیدگزالیک باید پوست را از دانه جدا کرد. در روش‌های صنعتی، با کمک پرس (معمولاً پرس مارپیچ) یا استفاده همزمان از پرس و حلال، روغن از دانه کنجد جدا می‌شود. این روغن معمولاً نیازی به تصفیه، رنگ‌بری و بوگیری ندارد اما اگر بخواهیم دانه‌ها را دوباره و برای بار دوم و سوم روغن‌کشی کنیم، باید عمل پالایش روی آن‌ها انجام شود.

از آنجایی که نقطه دود روغن کنجد ۲۲۰ درجه است برای سرخ کردن مناسب نیست مگر اینکه در حرارت‌های پایین و با مدت زمان کوتاه از آن استفاده شود

در روش استخراج با پرس و حلال پس از قرار دادن دانه‌ها در معرض بخار، در دستگاه پرس بخش زیادی از روغن را جدا می‌کنند و در مرحله نهایی از حلال برای جداسازی باقیمانده روغن استفاده می‌شود.

در کل، روغن کنجد حاوی آنتی‌اکسیدان‌های فراوانی نظیر سزامول و سزامولین است که خاصیت ضد سرطانی دارند و به همین دلیل، این روغن یکی از سالم‌ترین روغن‌های خوراکی محسوب می‌شود.

روغن کنجد از روغن‌های مفید و مناسب در طبخ غذا محسوب می‌شود. این روغن حاوی اسید چرب اشباع نشده بوده که عمدتاً حاوی چند باند دوگانه است بنابراین افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی می‌توانند از این روغن استفاده کنند چرا که مصرف آن به کاهش کلسترول کمک می‌کند.

نکته بسیار مهم در مصرف این نوع روغن، استاندارد بودن آن و داشتن مجوزهای بهداشتی مناسب است چرا که نحوه استخراج روغن بر کیفیت آن تأثیر بسیار زیادی می‌گذارد. این در حالی هست که روغن ارده کنجد دارای مجوز های بهداشت و جهاد و با کنترل کیفیت عالی تولید و به بازار عرضه می شود.



تنها راه خرید روغن کنجد اصل!

* برای خرید روغن کنجد اصل، نخستین و تنها اقدام، آن است که تنها برندهای سستی معتبر و شناخته شده را خریداری کنیم. برندهایی که در شهرهایی مانند یزد و اردکان که دارای فرآورده های کنجدی از قبیل حلوا ارده، ارده وروغن کنجد هستند نام ها و نشانهای قدیمی معتبری است و دارای قدمت چندین ده ساله هستندکه می توانید روغن کنجد اصل را از این مراکز خرید کنید.

* تمام مراکز معتبر تولید روغن کنجد زیر نظر مراکز بهداشتی قرار دارند و دارای کد بهداشتی هستند که بر روی برچسب محصولات درج شده که این صورت میتوان در اصالت و بهداشت روغن کنجدخیال آسوده داشت.

* فراموش نکنیم که روغن کنجدبا مارکهای معروف هم اگر از مراکز معتبر خریداری نشود، ممکن است از عنوان، بسته بندی و حتی کد بهداشتی آن سواستفاده شود و جنس تقلبی ارایه شود که بهترین روش خریداری از دفتر مرکزی مراکز فرآوری کنجدی است.

* روغن کنجد های بدون نام یا با نام ناشناخته شده (فاقد بسته بندی مناسب) غیرمجاز و غیرقانونی عرضه می شوند و هیچ اطمینانی در مورد بهداشتی بودن آنها وجود ندارد.

معمولافروشنندگان روغن کنجدهای فله ای و بدون نشان ادعا می کنند این روغن ها خلوص بیشتری دارد، در صورتی که چنین ادعایی اصالت ندارد، اتفاقاً موضوع برعکس است

* رنگ و بو روغن کنجد هم چندان اهمیت ندارد، روش های مختلفی وجود دارد که می توان رنگ روغن را به وسیله آن تغییر داد. بنابراین تیره و روشن بودن رنگ روغن کنجد تقلبی یا روغن کنجداصل، ملاکی معتبری محسوب نمی شود.

تفاوت روغن کنجد با روغن ارده کنجد در چیست؟

نکته ی بسیار مهمی که همواره مورد توجه نیاکان ما بوده است و از آنها به ما وام نهاده شده است استفاده از روغن ارده کنجد است. با نگاهی دقیق به کتاب های کهن به این نتیجه می رسیم که حکما برای روغن کنجدی که بدون تفت داده شدن و تبدیل به ارده شدن تهیه می شده است، ارزش غذایی قائل نبودند مگر آن که آن را برای مصارف دارویی به شکل ضماد استعمال می نمودند. اما روغن خوراکی تهیه شده از کنجد را پس از تبدیل کردن کنجد به ارده و سپس روغن گیری از ارده به دست می آورند. لذا روغن کنجد هرگز خاصیت روغن ارده کنجد را ندارد و آن چه در اسناد کهن و کتب مربوط مشاهده می گردد غذاییت چندانی ندارند و خوراکی نیست. در ذیل متنی از کتاب مفاتیح الازراق ص۷۹۳ ج ۱ آمده است که دقیقاً گویای همین مطلب می باشد. لذا از کلیه ی دوست داران تغذیه ی سالم و علاقه مندان به روزی ها و مائده های طبیعی بر سر سفره های ایرانی خواهشمندیم از مصرف روغن کنجد که خوراکی نیست و امروز هم روغن گیری آن بسیار در بازار رایج گشته است و شما در میدان ها و بازار های مرکزی شهر دستگاه هایی را می بینید که جلوی چشم مشتری!! روغن کنجد غیر خوراکی را با تبلیغاتی برجسته توزیع می نمایند خودداری فرمایید. در کتاب مذکور آمده است؛ اگر روغن آن را از کنجد پوست نکنده بگیرند آن



را روغن هل نامند. و اگر از کنجد پوست کنده و بریان که همان ارده است اخذ نمایند لزوجت آن کمتر است و حتماً می دانید که هر غذای لزجی به کبد آسیب های جدی می رساند که کمترین آن داشتن کبد چرب است و اگر آن را نرم بکوبند و با آب آنقدر به هم بزنند تا گرم شود و روغن آن جدا گردد و سپس بردارند رطوبت آن بیشتر می شود پس طبیعت آن به تری می رود و گرم و تر و بهاری معتدل می گردد البته بعد آن را در آب جوش می ساینند تا روغن به دست آید و دست آخر آن را در حالت پخته شده ساییده و کوبیده و این روغن مناسب خوردن است که روغن ارده نام گرفته است.

تنها راه شناخت روغن کنجد اصل

تنها راه شناخت روغن کنجد اصل آنالیز آزمایشگاهی میباشد لذا دقت فرمایید روغن کنجد خریداری شده با روغن های ارزان موجود در بازار مخلوط نشده باشد

در سر تا سراسر ایران و در جای جای کشور روغن کنجد تولید میشود که در این بین فقط تعداد کمی از تولید کنندگانروغن کنجد اصل را عرضه می کنند .

روغن کنجد اصل را شهرهای استان یزد از جمله شهرستان یزد و اردکان که در حلوا و ارده دارند، تنها کافیسست که این برندها را از مراکز معتبر و صاحب نام تهیه نمایند.

توجه کنیم تائید اصالت روغن کنجد و به خصوص روغن کنجد بکر از اهمیت به سزایی برخوردار است. روغن کنجد به دلیل قیمت و ارزش بالای تغذیه‌ای، با روغن‌های معمولی و کم ارزش مخلوط و به بازار عرضه می‌شود. با این حال تشخیص روغن اضافه شده به روغن کنجدمعمولاً به آسانی انجام نمی‌شود چرا که گاهی روغن اضافی را طوری انتخاب می‌کنند که هیچ تغییری در شاخص‌ها (عدد یدی، عدد صابونی، تغییر ضریب شکست نور) به وجود نیاید.

عدم شناخت روغن اصل کنجد از قیمت فروش!

* شاید بتوان با محاسبه سرانگشتی، راز قیمت پایین برخی از روغن های کنجدی غیر اصل را کشف کرد، از هر کیلو کنجد، ۴۹ درصد روغن بدست می آید. به عبارت بهتر برای فرآوری سه کیلو روغن کنجد می بایست حداقل شش کیلو کنجد مصرف شود. بر این اساس کافی است با یک حساب کتاب ساده، متوجه اصل نبودن روغن های کنجد تقلبی موجود در

بازار که زیر قیمت می فروشند شوید.

* فرض کنید قیمت هر کیلو کنجد هم اکنون ۱۱ هزار تومان است که برای خرید های عمده کمتر است، قیمت یک لیتر روغن کنجد «اصلی و مطمئن» در فروشگاه ها، باید عموماً بین ۲۱ الی ۳۲ هزار تومان در نوسان است اگر قیمت روغن کنجد بسیار کمتر از حدود این قیمت‌ها بود، باید به اصل بودن روغن کنجد شک کنید.

قیمت بالا روغن نشانه اصل بودن نیست!

قیمت بسیار کم نشانه روغن کنجد نامرغوب نیست و برعکس با قیمت بالا هم نمی توان به اصالت روغن کنجد پی برد، برخی موارد قیمت بالا ترشان نسبت به روغن های کارخانه ای به دلیل حجم پایین تولید است که در ازای آن قیمت نهایی محصول افزایش پیدا می کند و این موضوع ارتباطی به خلوص و کیفیت ندارد.

روش نادرست تشخیص روغن کنجد اصل!

در جامعه روشهایی موهوم و غیر علمی فراوانی جهت تشخیص روغن کنجد اصل از تقلب رواج پیدا کرده که هیچکدام معتبر نبوده و نباید به آنها توجه شود. مواردی چون : بو کردن، مقدار کش دار بودن، رنگ، لایی شدن، نقطه ی جوش و... همه جز به اشتباه افکندن و گمراه کردن ، نتیجه ای ندارند.

برای تشخیص روغن کنجد اصل از تقلب، پس از تولید ، هیچ راهی جز فرستادن به آزمایشگاه های فوق پیشرفته وجود ندارد

روشهای تقلب در روغن کنجد

تقلبی بودن محصولات روغن کنجد، شامل جایگزینی ترکیبات گران قیمت با جایگزین های ارزان قیمت تر به طور بالقوه برای فروشنده یا تهیه کننده مواد اولیه سودآور می باشد.

زودن روغن هایی مانند روغن های گیاهی ذرت، روغن کانولا، روغن آفتابگردان، روغن ذرت و حتی روغن فندق ، سویا به روغن کنجد بکر، اغلب به عنوان تقلب در روغن کنجد محسوب می شود و فقط با آزمون های مشخص و به وسیله متخصصان آزمایشگاه می توان به آن پی برد.

علاوه بر افزودن روغن های گیاهی دیگر، استفاده از دانه های کنجدی نامرغوب و غیر کاربری هم یکی از روشهای ارایه روغن کنجدی غیراصل است. در تولید روغن کنجد، استفاده از کنجد کشور یا شهر خاص در محصول روغن کنجد نهایی تاثیر مستقیم دارد البته در این مورد تنها کیفیت و مزه روغن کنجد نامرغوب تر میشود

روش غیر علمی تشخیص افزودنی به روغن کنجد

یکی از روشهای معمول برای تشخیص روغن کنجدی اصل که در برخی مراکز تبلیغ می شود، نقطه دود روغن است در حالی که این موضوع قابل استناد نبوده و میتوان با روشهای خاص نتیجه آزمایش روغن تقلبی را بهبود بخشید

روش تشخیص روغن کنجد اصل با نقطه دود

* با توجه به اینکه برخی از تولید کنندگان روغن کنجدی ، از روغن مارگارین (هیدورژنه) در محصولات شان استفاده می کنند و آن را با نام روغن کنجدی به مردم ناآگاه می فروشند، جهت شناخت روغن کنجد اصل از قلابی، چند قاشق از روغن کنجد خریداری شده را در یک بشقاب مسی بریزید. سپس شعله را روشن کنید و تایمر ثانیه شمار را روشن کنید. مدت زمانی که طول می کشد متغیری است از دمای زیر شعله و درجه ذوب و تبخیر روغن کنجد. حالا به همین مقدار، از روغن کنجد مارک های دیگر در همان ظرف بریزید و بدون تغییر دادن شعله زیر ظرف، مدت زمان برخاستن بوی سوختگی از روغن را محاسبه کنید. هر قدر مدت زمان بلند شدن بوی سوختگی و بخار شدن از روغن کنجد کمتر باشد احتمال وجود روغن مارگارین در آن بیشتر است. چون دمای ذوب و تبخیر روغن کنجد حدود ۱۰۰ درجه سانتیگراد از دمای ذوب و تبخیر روغن مارگارین بیشتر است. شما می توانید محصول خریداری شده از ما را با روغن کنجد های موجود در بازار مقایسه کنید و متوجه اصل بودن آن شوید.

روغن کنجد ملکه روغن ها

روغن کنجدی در بین روغن های خوراکی به ملکه روغن ها مشهور است، دانه کنجد بیشترین میزان روغن را در بین دانه های روغنی دیگر داراست اما با وجود این تولید آن بسیار کمتر از دانه های دیگر نظیر سویا، آفتابگردان و گلرنگ است.

روغن کنجدی به عنوان یک روغن با قیمت و کیفیت بالا شناخته میشود. این روغن بیشترین مقاومت و ماندگاری را در بین روغن های خوراکی با درصد بالای چربی غیراشباع دارد. نوع لیگنان و آنتی اکسیدان های طبیعی موجود در این روغن باعث بروز مقاومت بسیار بالا در برابر اکسیداسیون و خواص فیزیولوژیکی ارزشمند روغن کنجد شده است.

در آسیای شرقی روغن کنجد توسط عملیات پرس روی دانه بو داده شده بدست مآید و بدون تصفیه و با طعم و مزه طبیعی استفاده میشود. در غرب روغن کنجد توسط پرس های مکانیکی چند مرحله ای استحصال و به صورت روغن بکر یا تصفیه شده استفاده میشود

۱. موارد استفاده

روغن کنجد دارای دو نوع روغن کنجد بکر* و روغن کنجد تصفیه شده* می باشد که هر دو نوع از خواص تغذیه ای یکسانی برخوردارند تنها با توجه به ذائقه می توان هر کدام از آن دو را استفاده کرد. روغن کنجد دارای نقطه دود بالا بوده و مناسب برای تفت دادن می باشد. مردم شرق آسیا اغلب برای چاشنی از روغن کنجد بو داده استفاده می کنند. با وجود نسبت بالای اسید چرب اشباع نشده (امگا ۶) در روغن کنجد که شامل (۴۱٪) از اسیدهای چرب می باشد، روغن کنجد به سرعت در معرض فاسد شدن قرار می گیرد. در پخت و پز روغن با نقطه دود بالا، به نوبه خود هنگامی که در باز نگه داشته شود ، فاسد می شود، این امر به دلیل آنتی اکسیدان های طبیعی موجود روغن کنجد می باشد.

پنج اشتباه بزرگ امنیتی که می تواند زندگی آنلاین تان را مختل کند!



تهیه و تنظیم : داود روستازاده

مقدمه

با مطالعه ی نکاتی که در این مطلب به آنها اشاره شده می توانید بر ضریب امنیت خود در جهان مجازی بیفزایید. این پنج نکته اشتباهاتی ساده و پیش پا افتاده اند که این روزها بسیاری از کاربران مرتکب شان می شوند.

با گسترش نفوذ اینترنت و سرویس های آنلاین، امنیت در اینترنت هم اهمیتی روزافزون یافته است. حفاظت از زندگی دیجیتال و حراست از حریم خصوصی در فضای مجازی، موضوعی گسترده است که تسلط بر آن مستلزم پیگیری تحولات دنیای امنیت آنلاین است؛ موضوعی که بسیاری از کاربران حوصله و وقت کافی برای پرداختن به آن را ندارند.

اما در جهانی که هکرها و نفوذگران هر روز دام های جدیدی برای سرقت اطلاعات خصوصی کاربران در محیط های گوناگون مجازی طراحی و پهن می کنند، صرفاً نصب کردن یک برنامه آنتی ویروس روی سیستم کامپیوتری و پسورد گذاشتن برای اتصال وایرلس و بی اعتنائی به جزئیات امنیتی، نمی تواند امنیت شما را تامین کند. آگاهی از برخی اشتباهات فاحش و رایج کاربران اینترنت در سراسر جهان، مساله ای است که می تواند به ارتقای امنیت شما کمک کند. تامین امنیت، نیازمند بررسی و به روزرسانی پیوسته و مستمر است. به پنج نکته ای که در این مطلب مطرح شده اند توجه کنید و تلاش کنید تا جایی که می توانید از ارتکاب این اشتباهات خودداری کنید. این مطلب چکیده ای از توصیه های امنیتی رایج در پایگاه های تخصصی امنیت در اینترنت است. فراموش نکنید که امنیت موضوعی کاملاً نسبی است و هیچ روش قطعی و دائمی برای تامین آن وجود ندارد، اما هر چه بیش تر نسبت به آسیب پذیری ها آگاه باشید، می توانید از روش های بهتری برای رفع آنها بهره بگیرید.

پسوردهای ضعیف، زمینه ساز گرفتار شدن در دام هکرها

اگر به فهرست ضعیف ترین پسوردهای سال ۲۰۱۲ نگاه کنید، می بینید که اکثر کاربران برای تسهیل یادآوری پسوردها از عباراتی استفاده می کنند که یافتن آنها برای نرم افزارهای کرکر (Cracker) که نفوذگران از آنها برای پیدا کردن تصادفی پسوردها بهره می گیرند، بسیار ساده است. پسوردهایی نظیر ۱۲۳۴۵۶۷۸ و qwert۱۲۳ و abc۱۲۳ و iloveyou هنوز هم از جمله پرکاربردترین پسوردها در جهان اند. شاید باور نکنید، اما ۱۰ درصد

از کاربران اینترنت جهان ترتیبی از اعداد ۱ تا ۸ را به عنوان پسورد خود انتخاب می کنند. نزدیک به پنج درصد کاربران، از خود کلمه password به عنوان رمز عبور استفاده می کنند. بدیهی است که اگر خود را جای هکری بگذارید که می خواهد به رمز عبور حساب های کاربران دست یابد، اولین چیزهایی که تست می کنید همین عبارات ساده و دم دستی اند.

در سال ۲۰۱۲ صدها هزار نفر از کاربران سرویس هایی نظیر یاهو، لینکدین، لست افام و ... اکانت های خود را از دست دادند و علت آن

چیزی جز استفاده از همین پسوردهای ضعیف نبود. نخستین گام در کرک کردن پسوردها «حملات دیکشنری» است؛ یعنی هکرها پیش از هرچیز از مجموعه واژه‌هایی که در دیکشنری‌های گوناگون به زبان‌های مختلف آمده برای تست پسوردها استفاده می‌کنند.

بنابراین نخستین توصیه در انتخاب پسورد محکم این است که هرگز عبارتی که به سادگی در یک دیکشنری می‌توان یافت را به عنوان پسورد ایمیل، فیس‌بوک، اکانت بانک یا اتصال اینترنتی خود انتخاب نکنید. یک پسورد محکم باید دست کم ۱۲ کاراکتر را در بر بگیرد و این کاراکترها باید ترکیبی از حروف و اعداد باشند که به بی‌ربط‌ترین شکل ممکن در کنار هم قرار می‌گیرند. حتما در پسوردها از ترکیبی از حروف بزرگ و کوچک و نیز علائم ویژه (مانند @!*&^\$#) استفاده کنید.

گذشته از اینها، هرچند ماه یک‌بار پسوردهای خود را تغییر دهید. هرگز در پسوردها از اعدادی که در کارت‌های شناسایی خود دارید (مانند شماره ملی، شماره گواهی‌نامه، تاریخ تولد، شماره دانشجویی و ...) استفاده نکنید. کسانی که می‌خواهند به اطلاعات خصوصی شما دست پیدا کنند، همه این مسیرها را طی خواهند کرد. استفاده از نرم‌افزارهای مدیریت پسورد هم راهکار مناسبی برای ارتقای امنیت است. اگر می‌خواهید در این باره بیشتر بدانید، راه‌های انتخاب پسوردهای محکم را در گوگل جست‌وجو کنید. هزاران مقاله مفید، به زبانی ساده می‌توانند راهنمای شما در انتخاب پسوردهایی باشند که مقاومت بیشتری در برابر حملات هکرها دارند.

کلیک کردن روی لینک‌های موجود در ایمیل‌ها؛ امنیت، پُرا!

یکی از رایج‌ترین شیوه‌های حملات سایبری معروف به Phishing است که در آن هکرها از طریق جعل کردن صفحات سرویس‌های گوناگون اقدام به سرقت پسوردها و دیگر اطلاعات خصوصی کاربران می‌کنند. یک ایمیل جعلی از سوی بانک شما ممکن است حاوی لینک به صفحه‌ای کاملاً مشابه صفحه ورود به حساب شخصی‌تان باشد، اما هرگز نباید وقتی آن را در ایمیل‌تان می‌بینید روی آن کلیک کنید و سپس نام کاربری و رمزتان را در آن وارد کنید. این کار یعنی تحویل اطلاعات خصوصی به هکرها، به دست خودتان.

کلاً به لینک‌هایی که در ایمیل‌ها دریافت می‌کنید، به دیده تردید نگاه کنید. به جای ورود با واسطه ایمیل‌ها، می‌توانید خودتان به‌طور امن‌تر وارد سرویس مورد نظرتان شوید. برای ورود به یک سرویس مجازی (login) همیشه راه سخت‌تر را انتخاب کنید.

بی‌توجهی به ضرورت حیاتی آپدیت کردن نرم‌افزارها

در درجه اول سیستم عامل (ویندوز، مک، لینوکس و ...) و در مرحله بعد همه نرم‌افزارها و اپلیکیشن‌هایی که روی کامپیوترها، تبلت‌ها و گوشی‌های هوشمندتان دارید، همیشه و همیشه باید آپدیت باشند. کمپانی‌های سرویس‌دهنده با ارائه پکیج‌های به‌روزرسانی بسیاری از آسیب‌پذیری‌های امنیتی را برطرف می‌کنند و اگر در آپدیت کردن آنها تعلل کنید، احتمال بسیار بیشتری دارد که در دام هکرها گرفتار شوید چون آنها در همان فاصله آسیب‌پذیری‌های کاربران را هدف حملات خود قرار می‌دهند. همیشه این نکته را به خاطر داشته باشید: ارائه آپدیت مثلاً برای ویندوز

از سوی کمپانی مایکروسافت برای برطرف کردن فوری یک سری از آسیب‌پذیری‌ها است و شما باید هرچه سریع‌تر نسبت به نصب این پکیج‌های به‌روزرسانی اقدام کنید. اگر اینترنت پرسرعت دارید، گزینه آپدیت اتوماتیک را حتماً برای سیستم عامل و نرم‌افزارها و اپلیکیشن‌های موجود روی تجهیزات دیجیتال‌تان فعال کنید. در غیر این صورت، حتماً تنظیمات را طوری پیکربندی کنید که به محض ارسال آپدیت جدید، ما را مطلع کند.

دانلود نسخه‌های رایگان نرم‌افزارها از منابع ناشناس و نامعتبر

برای دانلود نرم‌افزارها و اپلیکیشن‌ها حتی‌الامکان از منابعی استفاده کنید که شناخته‌شده‌اند. میلیون‌ها وب‌سایت و سرویس آنلاین در جهان وجود دارند که از طریق ارائه نسخه‌های گوناگون نرم‌افزارهای رایج و پرکاربرد، کاربران را به دام می‌اندازند. آنها می‌توانند به سادگی تروجان‌ها، ویروس‌ها یا انواع دیگری از بدافزارها را به فایلی که شما می‌خواهید ضمیمه کنند و از این طریق سیستم‌تان را آلوده سازند.

اگر روی کامپیوترتان آنتی‌ویروس دارید، آن را آپدیت نگه دارید و فقط از همان استفاده کنید. روی لینک‌هایی که به شما وعده «اسکن رایگان ویروس‌ها» را می‌دهند کلیک نکنید یا نرم‌افزارهایی که با این عنوان وجود دارند را دانلود نکنید. اکثر این فایل‌ها صرفاً برای آلوده کردن سیستم‌ها و به دام انداختن کاربران طراحی شده‌اند. فقط و فقط برنامه‌هایی را دانلود و اجرا کنید که می‌شناسید.

ارائه و انتشار بیش از حد اطلاعات شخصی در فضای مجازی

در عصر شبکه‌های اجتماعی «شر (Share) می‌کنم پس هستم» فلسفه زندگی بسیاری از ساکنان کره زمین شده است. اما در کنار شر کردن، به معنی به اشتراک‌گذاری داده‌ها اصطلاحی به نام overshare کردن داده‌ها وجود دارد که تبدیل به پدیده‌ای رایج شده و منشا بسیاری از آسیب‌پذیری‌های امنیتی است.

بسیاری از کاربران بیش از آنچه باید اطلاعات مرتبط با خود و زندگی خود را در شبکه‌های اجتماعی منتشر می‌کنند و مجموع این اطلاعات به هکرها کمک می‌کند که آنها را به‌صورت هدفمندتری مورد حملات خود قرار دهند. از overshare کردن خودداری کنید و هرگز اطلاعات خصوصی مرتبط با زندگی خود را از جمله آدرس ایمیل، شماره تلفن، آدرس منزل، برنامه‌هایی که برای تعطیلات دارید و اطلاعاتی از این دست را در فضاهای عمومی منتشر نکنید.



فرآیند آرد سازی

مقدمه

میزان مصرف سالانه گندم برای نان و محصولات غذایی وابسته به آرد (مصرف خوراکی گندم) حدود ۱۱ میلیون تن با سرانه ای حدود ۱۵۰ کیلوگرم برآورد می گردد، ظرفیت تولید ۳۴۰ کارخانه آرد سازی فعال کشور در حدود ۲۱,۳ میلیون تن در سال است که بیش از ۹۰ درصد مصرف انرژی در این صنعت از نوع انرژی الکتریکی است و عمده انرژی برق توسط الکتروموتورها به مصرف می رسد.

آرد، یکی از اجزای مهم در تهیه انواع غذاها است. ماده پودر مانندی که از دانه غلات یا سایر مواد نشاسته ای به دست می آید. معمولاً آرد را از آسیاب نمودن دانه گندم تهیه می کنند؛ اما از دانه ذرت، گندم سیاه یا چاودار، جو، نخود و برنج هم آرد تهیه می شود. اساس آرد را نشاسته تشکیل می دهد که خود یکی از پیچیده ترین انواع هیدرات کربن می باشد. معمولاً وقتی سخن از آرد به میان می آید، منظور آرد گندم است، چون این نوع آرد بخش عمده آرد لازم برای تهیه نان و پاستا را شامل می شود. دلیل استفاده وسیع از آرد گندم خواص آن می باشد. وقتی این آرد را با آب مخلوط می کنیم، نوعی پروتئین پیچیده به نام گلوتن ایجاد می شود. وجود گلوتن به خمیر خاصیت ارتجاعی میدهد و می توان آن را به هر شکلی در آورد. همین خاصیت گلوتن، سبب می شود که گازهای حاصله درون خمیر باقی بمانند و وجود این گازهاست که سبب تردی و حالت اسفنجی محصول نهایی می گردد. این خاصیت آرد گندم در تهیه انواع نان و کیک بسیار حائز اهمیت می باشد.

معرفی فرآیند آرد سازی

معمولاً دو تکه چرخ سنگی مخصوص آسیاب وجود دارد که با کمک نیروی آب، یکی روی دیگری می چرخد و دانه بین این دو تکه سنگ قرار می گیرد و آسیاب می شود. بدین ترتیب آرد کماکان به روش گذشته و البته با بهره روی از فن آوری جدید، تهیه می گردد. گرد و غبار آردی که در هوا پخش شود، قابل اشتعال می باشد، همانند سایر مواد مشتعل که در مجاورت با هوا و ترکیب با اکسیژن



موجود در هوا، آتش می گیرند. بسیاری از آتش سوزی های مرگبار که جان عده بسیار زیادی را گرفته است، در کارخانجات تولید آرد اتفاق افتاده است، لذا تهویه در کارخانجات آرد سازی از مهمترین اقدامات در این صنعت است.

یکی از روش های باستانی تولید آرد، استفاده از دو تکه سنگ آسیاب بود. این سنگ ها را از صخره ها تهیه می کردند و دو تکه سنگ را با کمک دست بهم می ساییدند تا دانه بین آن ها آسیاب شود بعدها از حیوانات برای چرخاندن سنگ های آسیاب کمک می گرفتند. با احداث آسیاب های بادی و آبی، کار بسیار راحت تر شد.

مروری بر فرایند تولید آرد :

به طور کلی مراحل تولید آرد را می توان به صورت زیر تقسیم بندی کرد:

- * فرایند انتقال و ذخیره سازی گندم
- * فرایند بوجاری و تمیز کردن ناخالصی های گندم
- * فرایند مشروط سازی
- * فرایند آسیاب و الک کردن گندم
- * فرایند بسته بندی و انتقال کندم

ذخیره سازی گندم :

از آنجا که گندم در یک مقطع خاص از سال تولید و در یک دوره یکساله به مصرف می رسد، لازم است که مخازن و انبار هایی برای نگهداری آن طی سال وجود داشته باشد. این انبارها که تحت عنوان سیلو شناخته می شوند هم به صورت متمرکز و هم به صورت پراکنده در کارخانجات وجود دارند.

فرایند بوجاری و تمیز کردن نا خالصی های گندم:

نا خالصی های گندم را با توجه به وزن مخصوص دانه گندم و شکل ظاهری آن جدا سازی می نمایند. نا خالصی ها باید قبل از آسیاب کردن جدا شود زیرا برخی از ناخالصی ها مانند ارگوت و تخم گیاه سر شکافته ، مقداری مواد رنگی یا سمی به محصول اضافه می کنند و بر عکس برخی موجب رنگبری آرد می شوند. بعلاوه سنگ ریزه و قطعات فلزی موجب خرابی دستگاه ها و باعث خطر آتش سوزی کارخانه می شوند.

نا خالصی هایی مانند گل و گردوخاک، مو و مانند اینها که به دانه چسبیده اند توسط شستشو جدا می شوند. نا خالصی-های دیگر با توجه به اینکه در مقایسه با گندم دارای ابعاد، شکل، سرعت پرتاب در برابر جریان هوا، وزن مخصوص، ویژگی های مغناطیسی و الکترواستاتیک، رنگ، ناصاف بودن سطح، متفاوت هستند می توان بر اساس عوامل فیزیکی گوناگون از محصول جدا نمود.

شستشوی گندم:

در موارد آلودگی گندم لازم است آنرا شستشو نمود. برای شستشوی گندم آن را در آب غوطه ور می سازند. برای این منظور مقداری در حدود ۱۰ لیتر آب به ازاء هر کیلو گرم گندم لازم است و پس از این عمل گندم به دستگاه سانتریفیوژ مخصوص به نام ویزر ریخته شده و مقداری از آب اضافی آن حذف می شود. در طی این عمل رطوبت گندم حدود ۳% افزایش می یابد بنابراین شستشو دادن گندم پیش از آسیاب کردن برای گندم های خشک مناسب است زیرا عمل مشروط کردن بعدی آن راحت تر انجام می شود.

تمیز کننده خشک:

هنگامی که دانه تمیز بوده و نیازی به شستشوی مرطوب نداشته باشد، یا خیس کردن گندم اشکالاتی را به وجود آورد، از این روش استفاده می شود و بیشتر در کشورهای پیشرفته متداول است. در این روش گرد و خاک سطحی و بال حشرات و سایر مواد سبک توسط جریان هوا با شدت های متفاوتی به خارج پرتاب می شود برای هر نوع ناخالصی، سرعت جریان هوا متفاوت و قابل تنظیم است. بعلاوه با عبور دانه ها از بین صفحات سمپاده ای، می توان شرایطی فراهم نمود که آلودگی های سطح دانه ساییده شده و برطرف شود.

الک جدا کننده:

هنگامی که دانه تمیز بوده و نیازی به شستشوی مرطوب نداشته باشد، یا خیس کردن گندم اشکالاتی ناخالصی-های کوچکتر و یا بزرگتر از گندم را بوسیله الک های مخصوص جدا می کنند. این الک ها دارای سوراخ های مختلفی هستند که ابعاد آنها بر اساس



خارج پرتاب شوند.

با استفاده از این اصل، ذرات کاه، ساقه، گرد و غبار، بذر علف های هرز و ... از محصول جدا می گردند.

پوست گیری:

عمل پوست گیری در دستگاهی انجام می گیرد که از یک استوانه افقی یا عمودی تشکیل شده که داخل پره هایی حول یک محور حرکت دورانی دارد دانه های گندم پس از ورود به این دستگاه بوسیله پره های متحرک داخل استوانه به شدت به شبکه فلزی استوانه و سمپاده ای برخورد کرده و پوست و غبار از آن جدا می شود و گندم تمیز شده از داخل استوانه خارج می شود.

آهن گیر:

وجود ذرات و قطعات فلزی در گندم موجب آسیب به غلطک ها و ایجاد جرقه و در نتیجه آتش سوزی می شود به همین جهت و برای جذب فلزات در مسیر حرکت گندم، آهن ربا قرار داده شده تا با اطمینان کامل فلزات از توده گندم حذف شود.

شن گیر:

برای جدا کردن شن از جداکننده لرزشی با جریان مکنده هوا از بالا استفاده می شود. در این دستگاه گندم به سمت پایین و شن، کلوخ و سنبله به طرفین رفته و خارج می گردند. دستگاه دارای یک صفحه فلزی توری شیب دار است که گندم همراه با ناخالصی های هم وزن و سبک تر از آن را به طرف بالا رانده و شن و ناخالصی های هم وزن و سنگین تر از آن به طرفین منتقل می شود.

جدا کننده الکترونیکی :

این دستگاه مخلوط گندم و ناخالصی های مختلف را بر اساس هدایت الکتریکی آنها از همدیگر جدا می کند در حال حاضر استفاده از این دستگاه در کارخانه های آردسازی ایران مرسوم نمی باشد.

فرایند مشروط سازی:

پیش از آسیاب کردن گندم عملیات مشروط کردن، انجام می شود.

اندازه دانه های گندم تعیین شده است همگی به هم متصل بوده و به طور افقی حرکت می کنند. وضعیت افقی و دایره مانند سوراخ های ریز که به قطر مساوی طول گندم است موجب جدا شدن دانه هایی نظیر ذرت و دانه های کوچکتر از گندم می شود که از این سوراخ ها عبور کرده و روی الک بعدی جمع می-شوند.

صفحه و سیلندر:

هنگامی که دانه تمیز بوده و نیازی به شستشوی مرطوب نداشته باشد، یا خیس کردن گندم اشکالاتی نا خالصی-های بلندتر یا کوتاه تر از دانه گندم که دارای قطر مساوی آن باشند را می توان بوسیله دیسک های دنداندار و استوانه ای جدا نمود. سطح این دیسک ها دارای فرو رفتگی و یا دنداندهایی است که دارای شکل و اندازه خاصی می باشد و فقط دانه های گندم را می تواند در خود جای دهد، دنداندهای صفحات و استوانه ها برای جدا کردن انواع مختلف نا خالصی با همدیگر متفاوت هستند. شیارها و دنداندهای باریک برای جدا کردن ذرات گرد و کوچکتر از گندم مثل تخم علف های هرز و دنداندهایی به اندازه دانه های گندم برای جدا کردن این ماده از ناخالصی های بلندتر مثل جو و چاودار به کار می رود.

جدا کردن بذر علف های هرز:

برای جدا کردن ذراتی که دارای شکل متفاوت نسبت به گندم هستند می توان با معلق کردن محصول در استوانه مارپیچی بلند آنها را جدا کرد ذرات کروی در این دستگاه سرعت بیشتری نسبت به ذرات بیضوی و اشکال دیگر دارند.

آسپیراتور:

سرعت جریان یا به عبارت دیگر سقوط یک ذره در هوای آرام بستگی به وزن مخصوص آن دارد. بنابراین ذرات کروی شکل یا مکعب در مقایسه با ذرات مسطح و پهن سرعت بیشتری دارند. در عمل به جای معلق کردن ذرات در هوای ساکن، آنها را در برابر هوایی با جریان معین به حرکت در می آورند، سرعت جریان هوا را می توان به نحوی تنظیم نمود که ذراتی با وزن مخصوص سنگین تر پایین بیافتند و آنهایی که دارای وزن مخصوص کمی هستند به





این عملیات در درجه اول برای بهبود ویژگیهای فیزیکی دانه هنگام آسیاب کردن و سهولت جدا شدن پوسته از آندوسپرم صورت می گیرد که لایه خارجی آن ترد و شکننده است و لایه داخلی محکم و چسبیده به آندوسپرم اما همزمان با این کار، گاهی ویژگیهای پخت محصول هم بهبود می یابد عمل مشروط کردن در اصل عبارت است از :

۱. تعدیل مقدار رطوبت و پخش یکنواخت آن در تمام دانه های محصول
۲. درصورت مشروط کردن مطلوب، پوسته گندم سفت، محکم و الاستیک می شود و اتصال آن به آندوسپرم شل می شود در نتیجه جدا شدن پوسته از دانه سریع تر و راحت تر انجام می گردد.

فرایند آسیاب و الک کردن گندم:

به طور کلی هدف از آسیاب کردن عبارت است از جدا کردن آندوسپرم از پوسته و جوانه و نرم کردن و کوچک کردن اندازه ذرات آندوسپرم برای تولید آرد. این عمل اگر به خوبی انجام گردد بازدهی تولید آرد بالا می رود و ذرات پوسته و جوانه در آرد باقی نمی ماند، در نتیجه قابلیت نگهداری آرد طولانی تر می شود. در عمل اندازه آرد باید ۱۴۰ میکرون باشد البته هرگز تحت هیچ شرایطی تمام گندم تبدیل به ذراتی به این اندازه نخواهد شد. برخی درشت تر و برخی ریز تر می باشند. در نتیجه از آسیاب کردن گندم ۲ محصول به وجود می آید یکی که همان آندوسپرم است و دیگری جوانه و پوسته و سایر موادی که به آندوسپرم چسبیده است و در طی آسیابانی از آن جدا شده-اند. این مواد در انگلستان Wheat feed و در آمریکا Mill feed گفته می شود. که در تغذیه حیوانات از آن استفاده می شود. پیش از آسیاب کردن گندم عملیات مشروط کردن انجام می شود. این عملیات در درجه اول برای بهبود ویژگیهای فیزیکی دانه هنگام آسیاب کردن و سهولت جدا شدن پوسته از آندوسپرم صورت می گیرد که لایه خارجی آن ترد و شکننده است و لایه داخلی محکم و چسبیده به آندوسپرم اما همزمان با این کار اغلب ویژگیهای پخت محصول هم بهبود می یابد.



پاستیل

■ نویسنده : امیر رضازاده ولوجردی

مقدمه

پاستیلها نوعی آب نبات کوچک و لاستیکی هستند که بیشتر به شکل خرس های کوچک رنگارنگ به بازار عرضه می شوند. پاستیلها در شکل های کرم، قورباغه، همبرگر کوچک، توت فرنگی، آلبالو، بطری نوشابه، سیب، پرتقال و... شکل های جالب و دوست داشتنی دیگر به بازار عرضه می شود. شاید دوست داشته باشید بدانید این پاستیل های رنگارنگ از چه موادی ساخته شده اند و ارزش غذایی دارند یا نه؟ انواع اصلی و قدیمی تر پاستیلها از شکر، شربت گلوكز، طعم دهنده ها، رنگ های خوراکی و ژلاتین ساخته شده اند. ژلاتینی که در ساخت پاستیلها استفاده می شود از استخوان گاو و یا خوک به دست می آید.

پاستیل های خوکی

حتی اگر به سایت اینترنتی این شرکت مراجعه کنید، خواهید دید که در آن بر استفاده از ژلاتین خوکی تاکید و ذکر شده که فقط در چهار نوع از محصولات این شرکت پاستیل سازی از ژلاتین خوک استفاده نشده است. این در حالی است که گفته می شود محصولات این شرکت در برخی فروشگاهها عرضه می شود.

پاستیل های گاوی

اگر شما هم نخواهید از پاستیل هایی که در آن از ژلاتین خوکی استفاده شده است استفاده کنید، باید به سراغ پاستیل هایی بروید که از استخوان گاو، ژلاتین آن گرفته شده است. ژلاتین، هیدروکلوئیدی از جنس پروتئین است که به دلیل ویژگی های منحصر به فرد آن در ایجاد ژل و قوام دهنده گی در صنایع غذایی به طور گسترده ای مورد استفاده قرار می گیرد.



برای اینکه پاستیل و یا ژله‌ای که ژلاتین در آن استفاده شده است، ارزش غذایی مطلوبی داشته باشد لازم است این ژلاتین به روش صحیح از استخوان گاو استخراج شود که یکی از بهترین روش‌های استخراج ژلاتین از استخوان گاو، روش آنزیمی است.

اگر ژلاتین به بهترین صورت استخراج و فن‌آوری شود، پاستیل‌ها و یا ژله‌هایی که از آن ساخته می‌شود، استحکام مناسبی دارد و به خوبی در بدن جذب می‌شود.

پاستیل‌های خرسی؛ دوست یا دشمن؟

متخصصان تغذیه می‌گویند پاستیل فاقد هیچ‌گونه مواد مغذی است ولی در سال‌های اخیر برخی از کارخانه‌های تولید پاستیل، ویتامین C را نیز به محصولات خود افزوده‌اند.

برخی از کارخانه‌ها هم تلاش کرده‌اند برای تشویق مصرف‌کنندگان به خرید پاستیل، مولتی‌ویتامین‌ها را نیز به آن بیفزایند و با تاکید بر ارزش سلامتی پاستیل‌های خود، جایگاهی در بازار فروش به دست آورند.

نکته دیگری که در پاستیل‌ها سلامت را تهدید می‌کند، پوسیدگی‌های دندان‌ی است چون این ژلاتین‌های چسبنده به دندان‌ها می‌چسبند و چون کودکان به طور معمول در رعایت بهداشت دهان و دندان کوتاهی می‌کنند، پیامد خوردن پاستیل و مسواک نزدن صحیح، پوسیدگی دندان برای کودکان است.

برای حل این مشکل، شرکت‌های سازنده تلاش کرده‌اند قند «زایلیتول» را جایگزین شیرین‌کننده‌های پوسیدگی‌زا در پاستیل‌ها کنند تا پاستیل‌ها موجب پوسیدگی دندان‌ها نشوند. یکی دیگر از خطرات



احتمالی پاستیل‌ها برای سلامت، ژلاتین پاستیل‌ها است. برخی از انواع ژلاتین حاوی پروتئین‌ها هستند. پروتئین‌ها برای سلامت انسان مضرند. پروتئین نوعی پروتئین است که شکل اصلی خود را از دست داده و می‌تواند موجب بیماری آنسفالوپاتی اسفنجی گاوی شوند که سبب تخریب مغز و نخاع می‌شود و مرگ را در پی دارد. سازمان غذا و داروی آمریکا هشدار می‌دهد، در صورتی که ژلاتین گاوی برای ساخت پاستیل یا ژله به روش صحیح فن‌آوری نشود، احتمال انتقال این بیماری از گاو به انسان در اثر استفاده از پاستیل یا ژله‌ای که در آن از ژلاتین آلوده استفاده شده است، وجود دارد.

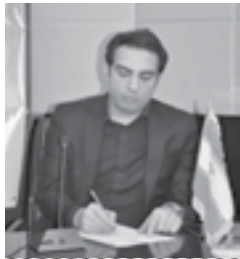
ژلاتین زیر ذره‌بین

مارمالاده‌ها، ژله‌ها، شیرینی‌ها و بستنی‌ها، پاستیل‌ها، همه و همه به ژلاتین ناخنکی می‌زنند و ردپای ژلاتین را می‌توان در همه این خوراکی‌های خوش‌مزه پیدا کرد.

ژلاتین به آسانی در بدن جذب می‌شود و حتی به گوارش سایر مواد غذایی از طریق تولید امولیسون کمک می‌کند. از ژلاتین گاهی به عنوان مکمل غذایی در رژیم‌های مخصوص استفاده می‌شود.

به طور معمول، ژلاتین ۸۰ درصد پروتئین، ۱۳ درصد رطوبت و ۲ درصد مواد معدنی دارد. پروتئین‌های ژلاتین حاوی اسیدهای آمینه مفید برای سلامت انسان است. برای اینکه ژلاتینی که در تولید ژله و پاستیل و... استفاده می‌شود، کیفیت مناسبی داشته باشد باید به خوبی فن‌آوری شده باشد، کارشناسان بهداشتی، رنگ و وضوح، تست‌های میکروبی، قدرت ژل و قوام ژلاتین و... را معیارهای ارزیابی یک ژلاتین خوب می‌دانند.

جالب است که بدانید تا پیش از این بیشترین ژلاتین مورد استفاده در صنایع غذایی و دارویی کشورمان از خارج وارد می‌شد و در سال گذشته، نخستین کارخانه تولید ژلاتین در کشورمان در مشهد افتتاح شد. با تاسیس این کارخانه شش میلیون دلار صرفه‌جویی ارزی می‌شود. این واحد تولیدی مواد اولیه تولید خود را از استخوان حاصل از کشتار سنگین گاو و شتر تامین می‌کند. این واحد نخستین تولیدکننده ژلاتین حلال حاصل از ذبح شرعی دام در کشور و منطقه است در حالی که بیش از ۶۰ درصد ژلاتین تولید شده در دنیا از پوست و استخوان خوک تولید می‌شود.



آقای دکتر مهدی کریمی تفرشی ریاست هیات مدیره اتحادیه تعاونی های توزیع و فروش محصولات غذایی، رئیس هیات مدیره خانه صنعت، معدن و تجارت جوانان تهران، ریاست هیات مدیره تعاونی تولید کنندگان محصولات غذایی، عضو هیات مدیره کنفدراسیون صنعت ایران، نائب رئیس هیات مدیره انجمن علوم و فناوری غلات ایران، مشاور عالی در کمیته فناوریهای نو کمیسیون صنایع و معادن مجلس شورای اسلامی، کارآفرین برتر جهان اسلام



تحریم یا سوء مدیریت – ریشه مشکلات اقتصادی کشور

است و بخش عمده ای از صادرات در ایران بر پایه صادرات نفت و گاز است.

ایران چهارمین تولیدکننده نفت در جهان و دارای اولین ذخایر گازی جهان است. کشورهایی نظیر هند و چین در دوره قبلی تحریم ها تمایلی به تبعیت از تحریم های آمریکا در خصوص کاهش خرید نفت از ایران نداشتند. اما پیش بینی می شود در دوره جدید تحریم ها بسیاری از متحدان آمریکا از سیاست های این کشور تبعیت و با تحریم ها همراهی کنند. اینکه تا چه میزان اقدامات ضد جهانی و مستبدانه آمریکا بتواند مخالفت جهانی را برانگیزد و مانع همراهی کشورها با این سیاست ها شود چیزی است در آینده مشخص خواهد شد. اما ایران با اتخاذ سیاست های هوشمندانه نفتی و با ارائه معافیت ها و تخفیفات نفتی میتواند بسیاری از کشورها را به خرید نفت از ایران ترغیب نماید. تقویت صنایع کوچک و متوسط در کشور و توسعه جدی صنایع داخلی و حمایت همه جانبه در تقویت تولید داخلی از دیگر راهکارهای مقابله با تحریم هاست. از دیگر راهکارهای مورد نیاز

اقتصاد ایران یک اقتصاد ترکیبی و در حال گذار است که بخش عمده‌ای از صادرات در ایران بر پایه صادرات نفت و گاز است. اقتصاد ایران یکی از معدود اقتصادهای بزرگ است که در جریان بحران مالی ۲۰۰۹-۲۰۰۷ مستقیماً دچار آسیب نشد.

ایران کشوری با یک درصد مساحت و جمعیت جهان که بیش از ۱۲ درصد ذخایر نفتی و ۲۵ درصد ذخایر گازی جهان را به خود اختصاص داده است. کشوری با ذخایر معدنی گسترده که تنها ۷ درصد این ذخایر اکتشاف شده است. ایران کشوری است با بیش از ۲۷۰۰ کیلومتر مرز آبی و دسترسی به اقتصاد دریا با ظرفیت‌های عظیمی در بخش‌های گردشگری، ترانزیت و کشاورزی و کشوری چهارفصل که موقعیت منحصر بفردی از لحاظ اقلیمی و جغرافیایی دارد.

تولید ناخالص داخلی اقتصاد ایران در حدود ۴۰۰ میلیارد دلار است ولی متأسفانه ۲۵ درصد از این تولید ناخالص داخلی وابسته به فروش نفت

کشور جایگزین ارز مبادلاتی به جای دلار است تا مشکل مبادلات ارزی با بسیاری از بانک های جهانی در معاملات بین المللی در این خصوص حل شود کاری که در حال حاضر با در مبادلات با برخی از کشورهای همسایه نظیر ترکیه و عراق در حال انجام است و این راهکار بویژه میتواند مشکل بسیاری از شرکت های نفتی را در انجام مبادلات با ایران مرتفع سازد و سیاست های آمریکا را در این خصوص ناکام گذارد.

هر چند تعامل با جهان و بویژه کشورهای اروپایی در مقطع کنونی برای ایران بسیار مهم و تعیین کننده است اما مسئله خروج آمریکا از برجام تنها بخشی از تاثیر گذاری در مسائل و چالش های اقتصادی کشور را عهده دار است و سهم عمده ای از مشکلات اقتصادی کشور را باید در سیستم مدیریتی و بی نظمی در نظام درونی اقتصادی کشور و اخلال های داخلی جستجو کرد.

آمریکا نشان داده که به جنگ اقتصادی با ایران آمده و ایران باید در این خصوص توان مقابله اقتصادی خود را تقویت نماید. اما با نگاهی عمیق تر به خوبی میتوان پی برد که بسیاری از مشکلات اقتصادی کشور ریشه در درون نظام اقتصادی کشور دارد.

شفافیت اقتصادی و مبارزه با اخلالگران و سوء استفاده متخلفان و مقابله جدی با رانت خواری و قاچاق از ابزارهای مهمی است که کشور در حال حاضر بیش از هر چیز به آن نیاز دارد.

اقتصاد واردات محور و وابسته به نرخ ارز یکی از مشکلات ساختاری کشور است که تا زمانی که به طور جدی بازنگری و اصلاح نشود بسیاری از مشکلات اساسی درپیکره اقتصاد کشور پابرجا خواهد بود. واردات بی رویه و اتخاذ سیاست هایی که کشور را به این سمت و سو سوق می دهد یکی از اشکالات اساسی در اقتصاد کشور است که میتواند ضربه های سنگینی به تولید داخلی، اشتغال، بنگاههای اقتصادی و بالطبع رونق صنعت و اقتصاد کشور و وضعیت معیشتی مردم وارد کند.

در شرایطی که تولیدکنندگان داخلی با تمام توان به تولید محصولات با کیفیت و قابل رقابت با محصولات مشابه خارجی همت می ورزند و نیروهای متخصص ، جوان، کارآزموده، خلاق و تحصیلکرده کشورمان در طرح ایده ها و نوآوری و همگامی با آخرین تکنولوژی ها و دستاوردهای روز دنیا از هیچ کوششی فروگذار نمی کنند ورود بی رویه و کنترل نشده و اغلب قاچاق محصولات مشابه خارجی به کشورمان و پر کردن لاین های فروشگاهها با این محصولات بی انصافی در حق تولیدکننده زحمتکش، نیروهای تحصیلکرده و فرهیخته و کارگر زحمتکش ایرانی است و خوابیدن چرخ های تولید بسیاری از صنعتگران و تعطیلی بسیاری از واحدهای تولیدی و بیکار خیل عظیمی از نیروهای کار از پیامدهای این بی تدبیری است.

متأسفانه کشور ما همواره از سیاست های اقتصادی سلیقه ای و غیر کارشناسانه و عدم وجود مدیران استراتژیک و برنامه ریزی اقتصادی صحیح و کارآمد متحمل آسیب شده و آزمون و خطاهای صورت گرفته امنیت اقتصادی و شرایط مطمئن سرمایه گذاری و کسب و کار را در کشور به مخاطره انداخته است. علیرغم پیش‌بینی های صورت گرفته در برنامه ششم توسعه در جهت رعایت اصل ۴۴ ، اقتصاد کشورهنوز در حرکت به سمت خصوصی سازی موفق عمل نکرده و بنابراین بسترهای لازم جهت ورود و اعتماد سرمایه‌گذاران بخش خصوصی فراهم نشده است.

اصلاح نظام بانکی از عوامل بسیار کلیدی در مدیریت اقتصادی یک کشور است که میتواند با مهار تورم و رونق بنگاههای اقتصادی ثبات و آرامش را در اقتصاد جامعه ایجاد کند. آنچه که متأسفانه سالهاست کشور با آن دست به گریبان است مشکلات ساختاری نظام بانکی، نوسانات در تصمیم گیری ها و آزمون و خطاهایی بوده که نتایج خوبی برای اقتصاد کشور به دنبال نداشته است.

در کشوری که مهد اقتصاددانان و نخبگان و دانشمندان فرهیخته است چرا نباید از این سرمایه های ارزشمند در تدوین سیاست ها و ارائه راهکارها و تصمیم گیری های کلان اقتصادی به نحو درست و شایسته ای بهره برداری کرد؟

تحقق هدف مهم توسعه پایدار نیازمند یک عزم ملی و مدیریت درست و کارشناسانه در تمامی عرصه هاست. باید مدیران توانمند، نخبه، توسعه گرا، عملگرا و دارای تفکر جهادی در تمامی سطوح و ارکان پیکره اقتصاد و برنامه ریزی کشور به کار گرفته شوند و شایسته سالاری به مفهوم واقعی اجرایی شود. توانمند سازی و تقویت بخش خصوصی از ارکان مهم ایجاد انگیزش برای سرمایه گذاری و فضای امن کسب و کار است. تقویت شرکتهای رقابت پذیر و کمک به گسترش رقابت مثبت و سازنده، آشنایی و پیاده سازی دقیق استانداردهای بین المللی و تجارت آموزش محور و شناخت درست حقوق و روابط بین الملل، ارتقای بهره‌وری عوامل تولید و توسعه فناوری و نیز فراهم شدن بسترهای لازم جهت بهبود و توسعه روابط تجاری بین‌المللی از ضرورت هایی است که برای محقق شدن یک فضای مطمئن برای کسب و کار و توسعه پایدار اقتصادی در کشور باید به آن بیش از هر زمان دیگری پرداخته شود.

کشور ما پتانسیل های بسیار بالایی دارد که اگر به درستی مورد بهره برداری قرار گیرد و از تمامی توان و دانش فنی و گنجینه های عظیم ملی در مسیر خودکفایی استفاده شود با اقتدار می توان در مقابل تمامی فشارهای آمریکا ایستادگی کرد و در راستای تحول اقتصادی گام های بزرگی برداشت و این مهم به یک عزم ملی و جهادی در همه ارکان پیکره جامعه نیازمند است.



خط تولید آدامس

مقدمه

آدامس نوعی جویدنی مصنوعی است که برای تازه کردن دهان یا بوبری یا سرگرمی و مزیدن به کار می‌رود. در قدیم به گونه‌ای آدامس رایج در ایران سَقَز گفته می‌شد. نام آدامس تلفظ نادرستی است از مارک آدامز (Adams) که بر روی سقزهای وارداتی اولیه به ایران دیده می‌شد. این آدامس‌ها توسط توماس آدامز آمریکایی تولید شده‌بود که از نخستین سازندگان آدامس‌ها به شکل امروزی بود. وی آدامس تولیدی خود را سقز جویدنی نیویورکی آدامز (به انگلیسی: Adams New York Chewing Gum) نام گذاشت.

پیشینه آدامس‌های امروزی به دهه ۱۸۶۰ میلادی بازمی‌گردد، هنگامی که ماده‌ای به نام چیکله (chicle) تولید شد.

در قدیم صمغ به دست آمده از قطران پوست درخت غان را می‌جویده‌اند. پارافین هم یک پایه آدامس رایج دیگر بود، گرچه نمی‌توان آن را تا زمانی که در دهان گرم و مرطوب شود، جوید.

مواد تشکیل دهنده آدامس عبارت اند از پایه آدامس (۳۰٪)، شیرین‌کننده‌ها (۵۹٪)، شیرین‌کننده‌های قوی (۵۰٪)، نرم‌کننده‌ها (۲٪)، شیر ذرت (۱۰٪، طعم‌دهنده‌ها (۴٪)، اجزاء فعال (۵٪) و رنگ‌های غذایی و رنگ‌های خوراکی.

سده‌هاست که از آدامس برای تمیز کردن دهان یا خوشبو کردن تنفس استفاده شده‌است. اولین روش آدامس سازی در سال ۱۸۶۹ (۱۳۵۰ سال پیش) ابداع شد و ۵۹ سال بعد یعنی در سال ۱۹۲۸، آدامس‌هایی تولید شد که مواد دارویی به آنها اضافه می‌شد تا هنگام جویدن، مصرف کننده آنها را دریافت کند.

امروزه اغلب از شیرین‌کننده‌های مصنوعی از قبیل ساخارین، آسپارتام، آس سولفام و سیکلامات جهت طعم‌دار کردن آدامس‌ها استفاده می‌شود. مقدار موجود چنین شیرین‌کننده‌هایی در موادی ازقبیل برخی مواد شیرین ازجمله نوشابه‌های رژیمی و آدامس‌ها آنقدر نیست که از حد مجاز بیشتر شود و بنابراین خطری مصرف کنندگان را تهدید نمی‌کند.

آدامس به عنوان یکی از تنقلات جذاب با ویژگی های منحصر به فردش بازار مناسبی را به خود اختصاص داده است. در کشور ما مصرف آدامس بالاست اما متأسفانه تولید داخلی پاسخگوی نیاز بازار نیست و بخش عمده این نیاز از ترکیه تامین می شود.

آدامس‌های ویژه

۱- آدامس نیکوتین دار ۲- آدامس بادکنکی ۳- آدامس‌های حاوی ویتامین‌ها که ویژه کودکان تهیه می‌گردد.

ترکیبات آدامس

انواع مختلفی از آدامس ها وجود دارد. شامل : آدامس جویدنی ، آدامس بادکنکی و آدامس متفرقه. مانند آدامس جرقه ای، آدامسی که در وسط آبنبات وجود دارد یا آدامسی که در وسط آن شیره طعم دار وجود دارد. مانند آدامس اولپیس.

صمغ پایه مصنوعی

صمغ پایه عمدتاً پلی مری است که به آن موادی مانند پر کننده ها Texturizers،نرم کننده ها Softners،امولسیفایرها ،آنتی اکسیدانها ومواد ضد چسپندگی Anti tacking agent به دندان افزوده می شود.میزان مواد پر کننده صمغ پایه شامل کربنات کلسیم ،کربنات منیزیم و یا سیلیکات منیزیم (تالک ۳) ، نباید در انواع جویدنی ، بیشتر از ۲۵ در صد و در انواع بادکنکی ، بیشتر از ۳۸ درصد وزن کل صمغ باشد.

صمغ طبیعی

صمغ طبیعی (سقز) اولئورزینی است که از تنه درخت استحصال ، و سپس ، فرآوری می شود که در ایران از درختی به نام بنه (ون) از خانواده پسته وحشی *Pistacia atlantica* بدست می آید. میزان کربنات کلسیم در صمغ طبیعی (سقز) نباید بیشتر از یک در صد وزن کل آن باشد.

پوشش آدامس

لایه نازک ، براق و شکننده ای است که می توان انواع آدامس را با آن پوشش داد این پوشش معمولا از شربت شکر یا شیرین کننده ها ، رنگها و طعم دهنده های مجاز ، تغلیظ کننده ها و براق کننده ها تشکیل می شود.

شکر

همان شکر سفید یا ساکارز

گلوکز مایع

شیرین کننده ها و حجم دهنده های مجاز خوراکی

شیرین کننده ها و حجم دهنده های مورد استفاده برای تولید آدامس عبارتند از : ایزومالت ، سوربیتول ، مانیتول ، مالتیتول ، زایلیتول ، لاکتیتول ، استویا ، مالتو دکسترین ها ، پلی دکستروز ها ، فروکتو الیگوساکارید ها ، که میزان مصرف آنها با در نظر گرفتن عملیات خوب ساخت ۱ می باشد. طبق استاندارد اتحادیه اروپا حد مجاز برخی از شیرین کننده ها به شرح زیر است :

۱ آسه سولفام پتاسیم ، حداکثر ۲۰۰۰ میلی گرم در کیلو گرم

۲ آسپارتام ، ۵۵۰۰ میلی گرم در کیلو گرم

۳ سوکرالوز ، ۳۰۰۰ میلی گرم در کیلو گرم

۴ نمک آسپارتام- آسه سولفام، ۲۰۰۰ میلی گرم در کیلو گرم بر حسب

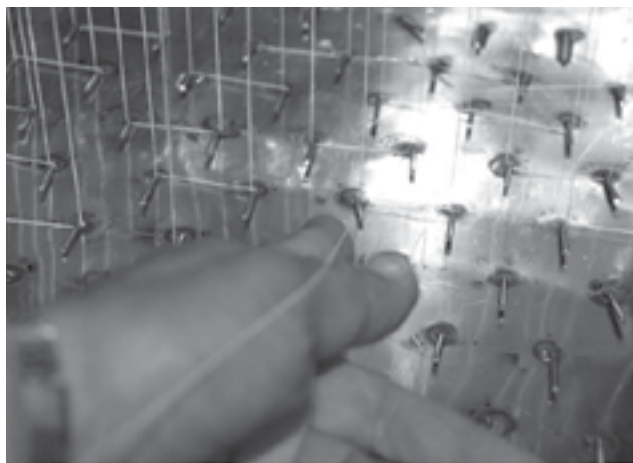
آسه سولفام پتاسیم

اسانس های مجاز خوراکی

رنگهای مجاز خوراکی

اسیدهای آلی مجاز خوراکی

اسید سیتریک



بیس هایی که از کشورهای خارجی وارد می شود، باید توسط مسئولین کنترل کیفی آزمایشگاه تست شده و تایید می گردد و وارد خط تولید می گردد. Base دارای اشکال مختلفی می باشد.

۱- Base های ورقه ای و ضخیم که به علت راحت تر بودن استفاده از آن در تولید دستی استفاده می شود.

۲- Base های فیتیله ای شکل .

۳- Base هایی که به شکل نخودچی و دایره ای شکل است که به علت راحت تر بودن توزین و استفاده در صنعت مکانیزه از آن استفاده می شود.

Base ترکیبی است از مواد آلی . یعنی ترکیبات رزینی . صمغ (سقز) chickel / مواد معدنی ، که در ایران فقط از کربنات کلسیم استفاده می شود و در کشورهای خارجی از پودر کالک استفاده می شود / و مواد حجم دهنده آدامس یا Filler

مخلوط بالا را در دمای بالا ۷۰_۶۰ درجه حرارت داده داخل میکسر می ریزند سپس در قالب می ریزند تا سرد شود. در این حالت Base آماده مصرف می شود. درجه حرارت میکسر باید تنظیم شود. اگر Base بیشتر از آن حرارت ببیند خراب شده و اگر کمتر باشد، آب نمی شود. سپس Base آماده شده ، شکر اسانس و گلوکز را با یکدیگر مخلوط می کنیم. گلوکز استفاده شده باعث نرم کردن آدامس می شود. برای شیرین کردن آدامس شکر حتما باید به صورت پودر در بیاید. در غیر این صورت بلورهای شکر در حین جویدن آدامس ایجاد مشکل خواهد کرد.

مخلوط فوق را ۱۰ تا ۱۵ دقیقه هم می زنیم و درون دستگاهی به نام Extuder می ریزیم. این دستگاه شبیه به چرخ گوشت است. مخلوط از خروجی دستگاه خارج شده و توسط ۴ غلطک ضخامت آن تنظیم می شود. برای آدامس های معمولی ضخامت بیشتر و برای آدامس Stick یا تخت ، خمیر کاملا نازک می شود. این دستگاه مجهز به فلزیاب نیز هست. در صورتی که دستگاه در حین عبور خمیر از این قسمت تشخیص وجود فلز را بدهد، دستگاه از کار افتاده و کارگر آن قسمت از خمیر را بریده و از خط خارج می کند.

خمیر آدامس در ادامه توسط تیغه ، برش های افقی و عمودی می خورد و قطعه قطعه تقسیم می شود. سپس ترکیب ورقه ای حاصل را

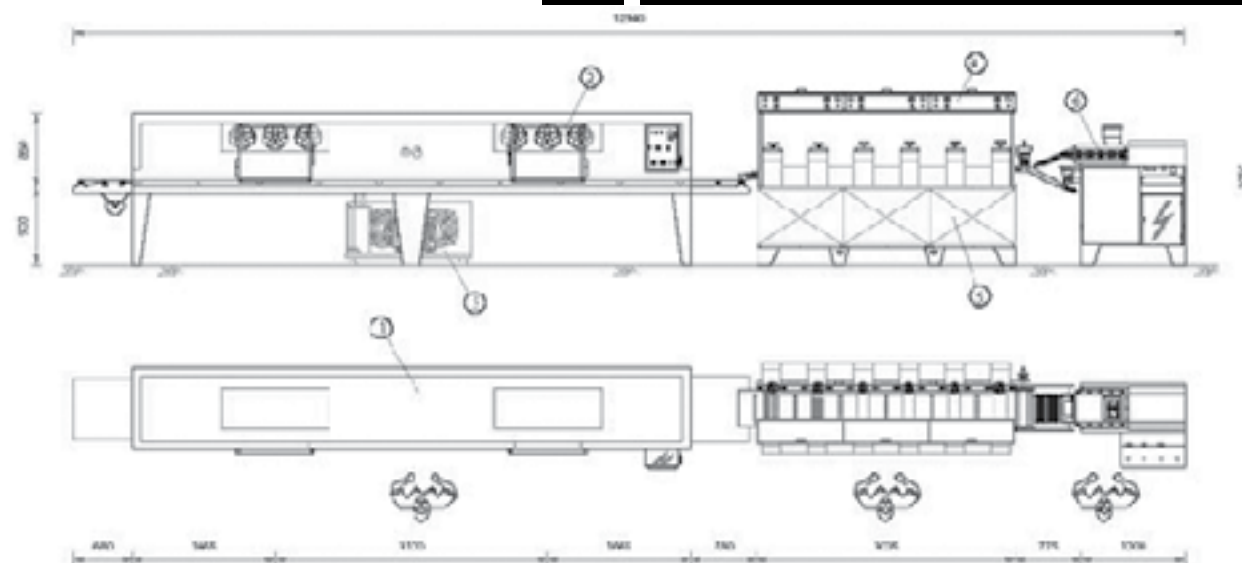
داخل صفحات چوبی قرار می دهند تا آنها را انتقال دهند. بعد آنها را درون یخچال هایی با درجه حرارت زیر ۱۵ درجه به مدت ۱۵-۱۰ ساعت بسته به شرایط محیطی قرار می دهند تا سفت شود در این قسمت مرحله اول به پایان می رسد.

در مرحله دوم قطعات آماده شده را درون دیگهای درآژه می ریزند. این دیگها ظرفهای بزرگ چرخی است که توسط یک لوله بزرگ ، جریان هوا به درون آن دمیده می شود. علاوه بر آن داخل این دیگها توپهای پلاستیکی به اندازه توپ تنیس می اندازند که در حین چرخیدن ظرف ، به آدامس ضربه وارد کرده و آنها را از یکدیگر جدا کند تا در حین ریختن شربت بر روی آن آدامس ها به یکدیگر نچسبند. بعد از جدا سازی تکه های آدامس آن را دوباره به سردخانه انتقال می دهند. برای درست کردن ترکیب براق روی آدامس ابتدا آب را به جوش می آورند و سپس تا حد اشباع شکر را به آن اضافه می کنند تا قوام پیدا کند. در این مرحله مهم نیست که شکر را به صورت پودر در آوریم . چون در آب حل شده و مشکلی ایجاد نمی کند. برای قوام بیشتر به آن پودر Carboxy Metilen (CMC) (Celulose) اضافه می کنیم. این ماده پودر سفید رنگی است که آن را داخل آب جوش می ریزند تا به شکل ژله در بیاید. سپس آن را به شربت فوق اضافه می کنند تا شربت غلیظ شود. این ماده همچنین باعث می شود تا رطوبت درون آدامس حفظ شود. داخل آدامس به تناوب اسانس و CMC می ریزند تا شربت آماده شود.

بعد از آماده شدن درآژه ها و سرد شدن آدامس بدون جلا و سفید رنگ است. لذا در هنگام بسته بندی به کاغذ می چسبند. لذا جلا دهنده استفاده می کنند. Glasing agent یا جلا دهنده که به آن پودر کارنوبالواکس نیز می گویند، پودر زرد رنگی است که برای این کار استفاده می کنند. برای سفید شدن آدامس نیز در آن از دی اکسید تیتانیوم استفاده می شود.

بعد از آماده شدن آدامس و جلا دادن ، آن را الک می کنند تا تکه





- ۱ - میکسر
- ۲ - اکسترودر
- ۳ - فرم دهی
- ۴ - دازه
- ۵ - سورتینگ

آنها به تنهایی قابل تنظیم است .
۴ - دستگاه دازه : پس از انجام عمل فرم دهی ، آدامس بصورت ورقه ای می باشد برای جدا شدن و لعاب دهی و براق کردن وارد دستگاه دازه می شود این دستگاه بصورت چرخشی عمل کرده دارای دیگ استیل یا مسی (با توجه به نیاز مشتری) می باشد که بوسیله موتورگیربکس مجزا و بسیار کار آمد این عمل انجام می گیرد .

۵ - سورتینگ : پس از عمل دازه امکان چسبیده شدن یا خرد شدن برخی از آدامس های تولیدی وجود دارد جهت جلوگیری از تاخیر در دستگاه بسته بندی و کیفیت محصول بوسیله دستگاه سورتینگ موارد ذکر شده از محصول اصلی خارج می گردد .

تشریح فرآیند تولید آدامس

خش اصلی آدامس یک صمغ رزینی یا صمغ آدامس است که رنگ و طعم های مختلف: پرتقالی، موزی، شکلاتی، نعنای و... با افزودن اسانس هر یک از این طعم ها به این ماده اصلی به دست آمده است. ماده اصلی آدامس از مواد مختلفی شامل صمغ های گیاهی گرفته تا پارافین، موم زنبور عسل، پلی اتیلن و پلی ونیل استات متغیر است.

البته صمغ های درختان بیشتر در ساختن آدامس های اولیه و در واقع در ساخت ابعاد آدامس های امروزی استفاده می شده است و امروزه بیشتر کارخانجات آدامس سازی، از پارافین و موم زنبور عسل و سایر فرآورده های سنتتیک در فرمول آدامس خود استفاده می کنند. البته فرمول آدامس هر کارخانه ای کاملاً سری است و به صورت دقیق ارائه نمی شود، گرچه کلیات آن بین کارخانه های مختلف مشترک است.

در کاخانجات ساخت آدامس، ابتدا صمغ رزینی اولیه آدامس (ماده اصلی آدامس) در دمای ۱۱۵ درجه ذوب می شود و همان طور که به صورت روان و نرم درآمده است، از یک شبکه سوراخ دار عبور داده می شود تا ناخالصی های آن گرفته شود. سپس این

۱ - میکسر : جهت مخلوط کردن شکر بین آدامس ، اسانس و گلوکز با یکدیگر استفاده می شود این میکسر دوجداره تمام استیل از نوع Z می باشد همراه با ژاکت آب گرم دارای ۲ محور که در خلاف یکدیگر با دورهای مختلف حرکت می کنند .

۲ - اکسترودر : جهت تزریق مواد مخلوط شده توسط میکسر به دستگاه فرم دهی طراحی شده است که به کمک ۲ عدد ماردون پر قدرت این عمل انجام می گردد و برای سهولت و بازده بالاتر دستگاه، قسمت خروجی آن دارای المنت می باشد و عرض کار ۳۵ سانتی متر در نظر گرفته شده است .

۳ - فرم دهی : مواد خروجی از اکسترودر وارد دستگاه فرم دهی می شود این دستگاه دارای ۵ جفت غلطک می باشد که ضخامت آن قابل تنظیم است ۳ غلطک ابتدای وظیفه تنظیم ضخامت را دارند و غلطک های انتهایی وظیفه برش و شکل دهی روی محصول را به عهد دارند که هر کدام توسط الکتروگیربکس مجزایی حرکت می کند و سرعت



ماده مذاب وارد ظرف های بزرگ مخلوط کننده می شود و در آن جا اجزای دیگر آدامس مانند شکر، شیر غلات، مواد رنگی و مواد طعم دهنده و نگهدارنده به این مایع افزوده و مخلوط می شود.

این مایع یک دست سپس وارد بخش سردتری از دستگاه می شود که این قسمت از دستگاه، مواد وارد شده را به کمک غلتک و با کاهش حرارت به صورت لایه های نازک آدامس درمی آورد و به شکل ها و اندازه های دلخواه می برد. آدامس هایی که با غلاف های سخت آب نباتی پوشیده شده اند، باید در لایه های ضخیم تری تهیه شوند و مراحل ساخت طولانی تری هم دارند.

تفاوت آدامس بادکنکی و آدامس های معمولی

آدامس بادکنکی به صورت دازه در نمی آید و قالب آن متفاوت است. به علت الاستیسیته بیشتر، آدامس های مواد آلی (صمغ) بیشتری است. همچنین به آن نرم کننده دیگری نیز می زنند. یعنی گلوکز به تنهایی نمی تواند تا این اندازه آدامس را نرم کند. در نتیجه به آن سوربیتول و گلیسرین اضافه می کنند. در آدامس های دازه اسانس و شکر را در دو مرحله اضافه می کنند. یعنی آن را هم به Base اضافه می کنند هم به پوشش روی آدامس .

ولی برای آدامس بادکنکی فقط در یک مرحله از اسانس و شیرین کننده استفاده می شود. همچنین به علت نرم بودن زیاد خمیر، نمی توان آن را توسط غلطک نازک کرد. بلکه آن را درون اکستودر ریخته و به صورت نوار ۵۰-۴۰ متری در می آورند. سپس آن را برش می زنند و بسته بندی می کنند.

برای آدامس استیک یا آدامس تخت نیز از همان نرم کننده آدامس بادکنکی استفاده می کنند تا آدامس که بسیار نازک است خورد نشود. سپس توسط غلطک بسیار نازک می شود و برش های عمودی می خورد (بر خلاف آدامس دازه) سپس آدامس را به سردخانه انتقال می

دهند و بعد از سرد شدن آن را به صورت طولی تا کرده و با دست جدا می کنند تا برای بسته بندی آماده شود.

دازه های آماده شده و آدامس های استیک درون دستگاهی قرار می گیرند و بخش های شکسته و یا چسبیده به هم آن از یکدیگر جدا می شوند. سپس آن ها درون دستگاه بسته بندی قرار می دهند. این دستگاه می تواند دازه ها را به صورت بسته های ۶ تایی در آورد. بعد از آماده شدن ، بسته های ۶ تایی درون بسته های مقوایی قرار گرفته و سلفون به دور آنها کشیده می شود.

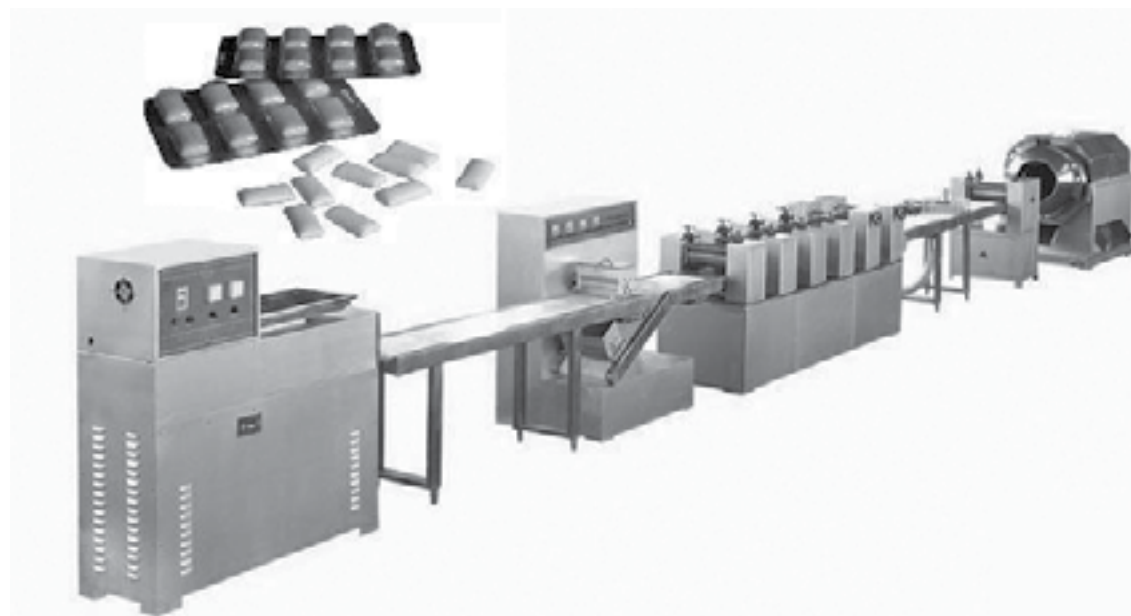
بعد از سلفون کشی نیز آنها را به صورت چند تایی درون کارتن قرار داده و توسط دستگاه کارتن چسب کن خودکار ، کارتن ها را بسته بندی می شود

Relax : این آدامس توسط ایزومالت، سوربیتول، زایلیتول، مانیتول و آسپاراتام شیرین شده است.

Dirol : این آدامس ۳۲ درصد سوربیتول، ۲۴ درصد مانیتول، ۴ درصد زایلیتول و مقداری هم آسپاراتام دارد.

Orbit : این آدامس دارای مانیتول، سوربیتول و آسپاراتام است.

Extra : این آدامس دارای مانیتول و سوربیتول است.



استویا: جانشین شکر در صنعت غذایی آینده



مقدمه

شیرین کننده‌ها پرکاربردترین مواد اولیه در صنعت غذایی هستند. از مهم ترین این شیرین کننده‌ها می توان به استویا اشاره کرد، استویا (نام علمی: Stevia Rebaudiana) یک گیاه بوته‌ای دارای شاخه‌های جانبی متعدد است. عصاره ی استویا شیرین کننده‌ای قوی است و بطور گسترده در کشورهای نظیر ژاپن، چین، روسیه، پاراگوئه، آرژانتین، اندونزی مالزی، استرالیا، نیوزلند و آمریکای جنوبی برای شیرین کردن چای، دارو، غذا و نوشیدنی‌ها استفاده می‌شود. استویا در رقابت با سایر شیرین کننده‌های کم کالری می تواند شیرین کننده‌ی برتر باشد. این شیرین کننده از آنجایی که منشاء طبیعی دارد برای مصرف کنندگانی که به سلامت خود اهمیت می‌دهند، بسیار جالب توجه است. شیرین کننده‌ی استویا در برابر حرارت تا ۲۰۰ پایدار است و قابلیت تخمیر ندارد. از این رو برای استفاده در غذاهای مختلف مناسب است. علاوه بر این خواص ارگانولپتیک (خواص مربوط به یک یا چند حس مخصوص در یک غذا شامل دیدن ، بوئیدن ، چشیدن و لمس کردن) آن قابل قبول بوده است و پیشنهاد شده که بعنوان جایگزین ساکاروز (شکر) مورد استفاده قرار بگیرد.

کاربرد استویا در صنعت غذایی

بررسی‌ها نشان می‌دهد گرایش مصرف کنندگان به مصرف غذاهای سالم‌تر رو به افزایش است، افزون بر خواص ذکر شده، استویا شامل مقدار قابل توجهی از پروتئین‌ها، پتاسیم و مواد غذایی ضروری دیگر است، این گیاه همچنین می‌تواند به عنوان منبع کربوهیدرات بدون کالری در رژیم غذایی مورد استفاده قرار گیرد. از این رو صنایع بیسکویت سازی، مربا سازی، شکلات، بستنی، آب میوه، سس، ذرت شیرین، ماست، سس سویا، آب نبات، ترشی، غذاهای دریایی و نوشیدنی‌های معمول نظیر قهوه و دمنوش‌های طبیعی از جمله صنایع غذایی هستند که می توانند از این شیرین کننده کم کالری در محصولات خود استفاده نمایند.

نمونه‌های استفاده از استویا در صنایع غذایی

در ادامه نمونه‌هایی از کاربردهای عصاره استویا بعنوان شیرین کننده جایگزین شکر در دنیای امروز آورده شده است.

آزمایش بر روی استویا

در مطالعه‌ای استویوزید و ساکاروز به آب و آب هلو اضافه شدند و بر اساس میزان شیرینی و تلخی آن‌ها بر روی این دو نوشیدنی مقایسه شدند. نتایج نشان داد که ۱۶۰ mg/L استویا (استویوزید) می‌تواند بطور موفقیت‌آمیزی جایگزین ۳۴ g/L ساکاروز در آبمیوه شود، بدون اینکه اثر منفی روی ویژگی‌های حسی محصولات داشته باشد.

استویا در شکلات‌های شما

در صنعت شکلات و آب نبات سازی نیز استفاده از شیرین کننده استویا نه تنها برای رفع نیاز دیابتی‌ها بلکه از لحاظ اثر مفید این گیاه در مقابله با پوسیدگی دندان بسیار مورد توجه است. علاوه بر موارد مذکور کاربرد استویا در صنعت آدامس، قرص‌های نعنا، خوشبو کننده دهان، خمیر دندان و برخی لوازم آرایشی نیز دارای اهمیت است.



استویا در کوکاکولا

امروزه بسیاری از کمپانی‌های بین‌المللی غذایی به سمت استفاده از شیرین کننده استویا در محصولاتشان رفته‌اند از جمله شرکت کوکاکولا در ژاپن که برای نوشابه‌های رژیمی خود از عصاره‌ی این برگ‌های شیرین استفاده می‌کند. پایداری استویا (استویوزید) در دماهای بالا حین فرآیندهای مختلف و شرایط نگهداری تخمین زده شده است. استویا (استویوزید) در دمای بالا در نوشیدنی‌های چای و قهوه برای مدت ۱ ساعت تا ۱۲۰ پایداری خوبی نشان داده است.



شیرینی و نان با استویا

در صنعت نانواپی و شیرینی نیز می‌توان از استویا بهره برد. تمام مواد غذایی پخته شده مانند پودینگ‌ها و کیک‌ها می‌توانند با مقدار کمی از پودر برگ استویا شیرین شوند. استویا (استویوزید) غیر قابل تخمیر است و به هیچ وجه هنگام طبخ تحت واکنش قهوه‌ای شدن قرار نمی گیرد. این ویژگی‌ها کیفیت و ایمنی استفاده با طول عمر مفید برای این شیرین کننده را افزایش می‌دهد و زمینه‌ی کاربرد آن را در پخت فراهم می‌کند. جالب است بدانید که تنها یک تکه از برگ استویا برای شیرین کردن دهان به مدت ۱ ساعت کافی است. صنعت شیرینی سازی می تواند از مزایای استفاده از استویا بعنوان جایگزین کاملاً مناسب برای شکر به عنوان شیرین کننده نیز بهره مند باشد.

