

دکترا لاریجانی در نطق پیش از دستور تاکید کرد :

ماجراجویی انگلیس و آمریکا
پیرامون اقدام دانشجویان
فرصت طلبی است

۲ / ایران



ضمیمه رایگان روز / شهید آیت الله مدرس



فرهنگ و هنر / ۶

پنجمین روضه پوسترهای عاشورایی
به تصویر کشیده شد

کتیبه‌ها به اشاره
از عاشورا می‌گویند

استان / ۴

سازمان انتقال خون استان اصفهان اعلام کرد:

آمادگی کامل برای
دریافت خون
اهدایکنندگان

ورزش / ۱۱

حساسیت آقای سرمربی به سکوها

پیامک
از دیار تماشاگران

رییس ستاد انتخابات کشور در اصفهان:

هیچ قدرتی توان اثر گذاری بر رای مردم را ندارد

استان / ۴

مشکل اصلی، بی‌کیفیتی آرد است

نان با کیفیت، آرد با کیفیت می‌خواهد

گفت: قند نان سفید دو برابر نان سبوس دار است؛ در حالی‌که فیبر نان سبوس دار سه برابر و املاح آن دو برابر نان سفید است. محمد رضا خواجه اظهار کرد: حدود ۶۰ هزار واحد نانوايي در کشور داریم، که از این تعداد حدود چهار درصد نانوايي های فانتزی، صنعتی، نیمه حجیم و حجیم و ۹۶ درصد نانوايي های سنتی هستند.



مسئول کمیسیون آموزش اتحادیه نانویان

اصفهان افزود: در نان سالم از آرد کامل یا همان آرد سبوس دار استفاده می‌شود که دارای ارزش غذایی است و زمان استراحت خمیر آن به تناسب کیفیت آرد و فصل پخت بیش از یک ساعت است و در آن از مخمر (خمیر مایه) به جای جوش شیرین استفاده می‌شود.

بر اساس توصیه سازمان بهداشت جهانی میزان فیبر مورد نیاز هر نفر در روز حداقل ۳۰ گرم است، تا انسان از ابتلا به بیماری‌ها مصون بماند که ۱۵ گرم آن بایستی از طریق نان های سبوس دار و ۱۵ گرم دیگر آن از طریق مصرف سبزیجات، میوه جات و حبوبات تامین شود.

این در حالی است که سی سال پیش هر نان تافتون پنج گرم فیبر داشت، اما امروزه نان های تافتون دارای دو گرم فیبر است و این جای سؤال است که با صنعتی شدن پخت نان و استفاده از تکنولوژی های جدید چرا میزان فیبر موجود در نان ها کاهش یافته است؟

محمد رضا خواجه، مسئول کمیسیون آموزش اتحادیه نانویان اصفهان در خصوص نان سفید

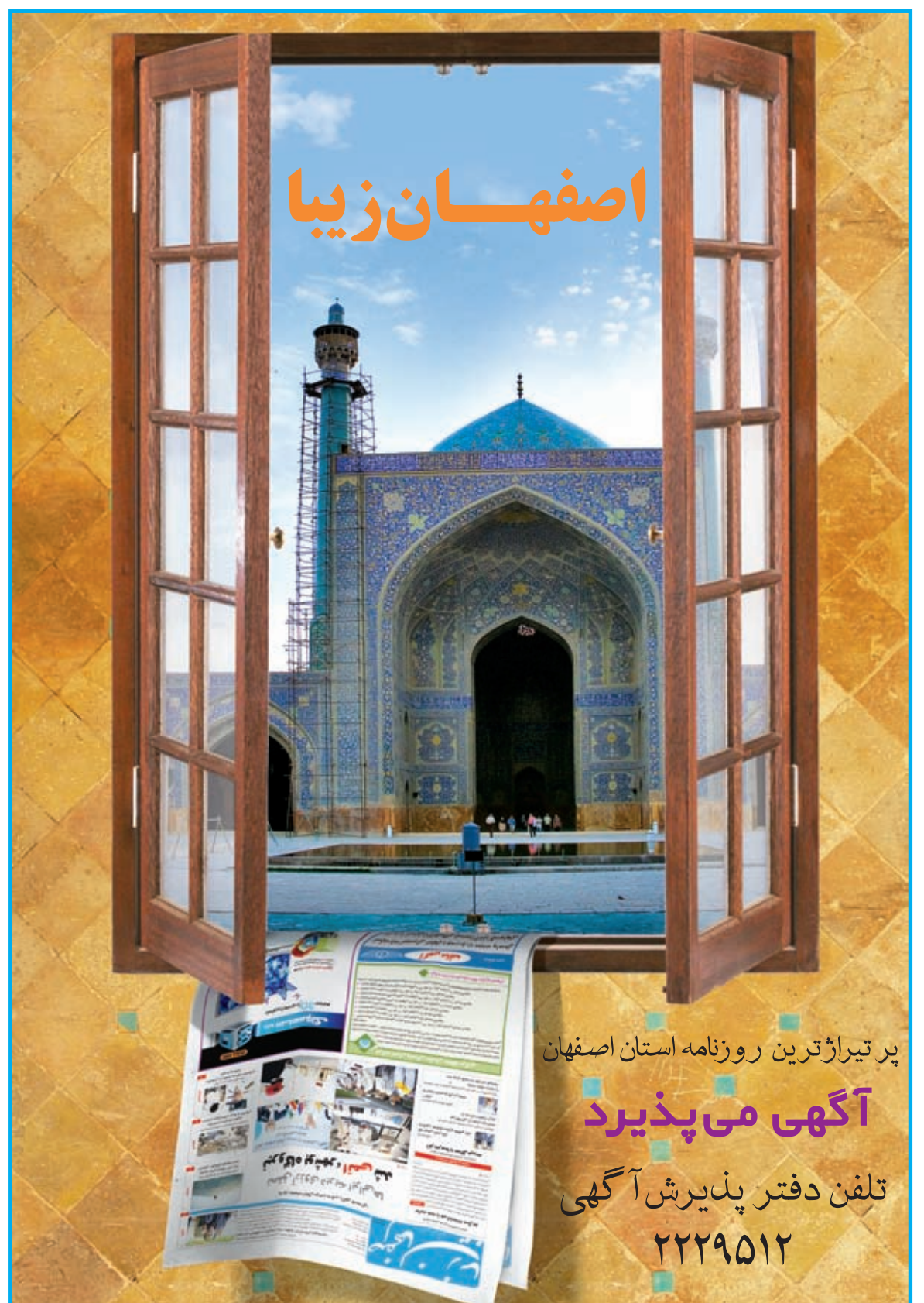
اقتصاد و صنعت / ۵

شهر / ۳



با همکاری راهور و شهرداری اصفهان

خیابان‌های شهر برای تردد دوچرخه سواران ایمن می‌شود



پرتیراژترین روزنامه استان اصفهان

آگهی می‌پذیرد

تلفن دفتر پذیرش آگهی

۲۲۲۹۵۱۲



بازاین چه شورش است ...



