

# جوش شیرین

دکتر سیدمحسن مداح

نگرانی بیش از حد از جوش شیرین نان در ذهن مردمان بدگمان که در شیر پاستوریزه وایتکس می‌بینند و در گردی ماه صورت یار، داستان غریبی نیست. اگر تاکنون در منزل کیکی پخیده باشید یا از کدبانوی منزل جويا شوید، ملاحظه می‌کنید که بدون این «بیکیینگ پودر» جادویی که در تهیهی کیک‌ها باید از آن بهره جست و اصل مطلبش همان جوش شیرین بدنام است، کیک‌تان به‌خوبی ورنمی‌آید. این بیسکویت نیم‌چاشت محل کار و منزل هم تا دل‌تان بخواهد جوش شیرین دارد؛ که البته کارخانجات تولید کننده، آن را با نام شیمیایی‌اش، یعنی «بی‌کربنات سدیم» درج شده در پاکت بیسکویت، از چشم مصرف کنندگان دور نگه می‌دارند. از سوی دیگر، بدن آدمی با این ملح که در دستگاه گوارش بطور طبیعی تولید می‌شود، ناآشنا نیست.

این که چرا برخی گونه‌های گندم داخلی و خارجی جواب پخت نان بدون جوش شیرین را نمی‌دهد و گاهی نانوا ناگزیر از افزودن قدری جوش شیرین به نان است تا پخت و ظاهر نان را مطلوب کند، مجال بحث در این مقاله را ندارد. با این حال به‌نظر نمی‌رسد که این جوش شیرین نان با شیوع بیماری خاصی در جامعه مرتبط باشد؛ و یا حداقل جدی‌تر از دیگر سهل‌انگاری‌های ما در برهم زدن سلامت‌مان نیست. آنان که جوش شیرین نان را می‌زنند، عموماً از دیگر ارکان و واجبات سلامت، شامل داشتن وزن مناسب، آب و هوای سالم، بهداشت محیط، سلامت روان، تحرک بدنی کافی و... غافل‌اند و تنها براساس یک عادت و قاعده‌ی کلی دنبال مویی در ماست می‌گردند تا دل بد کنند که نان حلال ما به جوش شیرین آلوده شد! و البته آنان که می‌توانند چند محل آن‌ورتر، و شاید هم از قزوین و محلات آن، نان بدون جوش شیرین تهیه می‌کنند که البته فقط خدا می‌داند و خباز که جوشش چقدر است.

آیا می‌دانید منبع اصلی اسیدهای چرب ترانس که نقش قابل ملاحظه‌ای در برهم زدن سلامت قلب و عروق دارد، فراورده‌های آردی حاوی روغن در کارخانجات مواد غذایی شامل کیک‌ها و شکلات‌های غیراستاندارد داخلی است؟ آلودگی آبیان به فاضلاب شهری و صنعتی نگران‌تان نمی‌کند؟ این که نداشتن حداقل فعالیت بدنی توصیه شده توسط سازمان جهانی بهداشت در هفته موجب افزایش احتمال بروز بیماری‌های مزمن غیرواگیر از جمله بدخیمی‌ها می‌شود، نیازمند توجه نیست؟ این که اضافه وزن فرزندان‌مان در سال‌های آینده جمعیت دیابتی کشور را دوبرابر می‌کند مهم‌تر نیست؟ این که بوفه‌ی برخی مدارس پیتزا و آب‌میوه‌ی مملو از شکر را به شکم کودکان می‌ریزد و شما به‌عنوان والدین تنها تماشاگر این صحنه هستید، نگران‌تان نمی‌کند؟ و ده‌ها مورد مثل این را می‌توان برشمرد که بارها خطرناک‌تر از وجود عجلتاً ناگزیر جوش شیرین در نان است.

غذای سالم لزوماً تغذیه‌ی سالم به‌دنبال نمی‌آورد. منظور این که اگر گشتی و نان سنگک بدون جوش شیرین پیدا کردی و به‌لطف خوشمزه‌تر بودن آن سنگک داغ آن چنان نوش جانش کردی که شکمی جلوآمده‌تر از آن که لواش مظنون به داشتن جوش شیرین می‌خورد داشتی، دم آن لواش سرد که خطای کمتری در خوردن ایجاد کرد، گرم!

**پانویس:** در حال حاضر فروش آرد در کارخانجات براساس تقاضای ناوایی‌هاست و عموماً صاحبان ناواها، متقاضی آرد با کمترین درصد سبوس و نزدیک به آرد قنادی هستند و ناوایی‌های سنگگی در خرید این نوع آرد پیشنهادترند.

دکتر سیدمحسن مداح

متخصص تغذیه

نشانی: رشت، گلزار، خیابان ۸۰، تلفن: ۷۲۲۸۲۸۲

Email: maddahm@yahoo.com