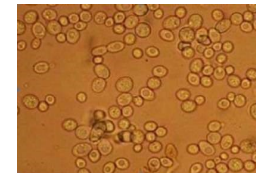


مفهم چیست؟

مخمرها موجودات زنده کوچک و تک سلولی از دسته قارچ‌ها هستند. وقتی در محیط گرم و مرطوب و در حضور قند قرار می‌گیرند، فعال شده و با فرآیند تخمیر، غذاهای ما را متحول می‌کنند. این همان معجزه طبیعی برای پف کردن نان یا تولید ماست است.



شناخت عوامل و رآورنده: موجودات زنده در مقابل مواد شیمیایی

۱. عوامل و رآورنده بیولوژیک (موجودات زنده)

• مخمر نانوائی (تازه/خشک) چیست؟ یک قارچ زنده و میکروسکوپی هستش.

• کاربرد: پخت نان، شیرینی‌های حجیم و دونات.

نکته سلامت: منبع غنی ویتامین‌های

گروه B، پروتئین و مواد معدنی هستند.

فرآیند تخمیر، هضم نان را آسان‌تر می‌کند.



• خمیرترش چیست؟ یک مایع یا خمیر طبیعی حاوی مجموعه ای از مخمرها و باکتری‌های مفید هستش.

• کاربرد: پخت نان‌های سنتی و اصیل هستش.

• نکته سلامت: ستاره سلامت روده! قند خون را کندتر افزایش

می‌دهد که برای افراد دیابتی یا کسانی که مراقب وزن خود هستند

مفید هستش، جذب مواد معدنی را بهبود می‌بخشد و برای

باکتری‌های مفید روده غذا فراهم می‌کند.



۲. عوامل و رآورنده شیمیایی (مواد شیمیایی)

• بیکنگ پودر (بکینگ پودر) چیست؟ مخلوطی از یک باز (جوش شیرین) و یک اسید خشک.

• کاربرد: برای پف کردن کیک، کلوچه و پنکیک استفاده میشود.

• نکته سلامت: یک ماده شیمیایی است و ارزش غذایی مخمر را ندارد. تنها برای ایجاد تخلخل و سبکی استفاده می‌شود.

• جوش شیرین چیست؟ یک ماده قلیایی خالص (بی‌کربنات سدیم) کاربرد: در دستورهایی که حاوی مواد اسیدی مانند (ماست، آبلیمو، شیر ترش) هستند.

• نکته سلامت: در مقادیر زیاد میتواند طعم نامطلوب (صابونی) ایجاد کند.



۳. یک مکمل غذایی ویژه

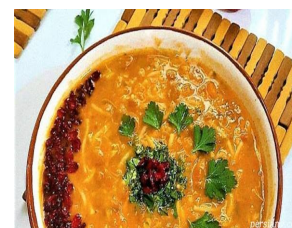
مخمّر غذایی چیست؟ مخمری که غیرفعال شده و به صورت پولک یا پودر درآمده است.

• کاربرد: به عنوان چاشنی و طعم‌دهنده روی پاستا، پاپ کورن و

سوپ (طعمی شبیه پنیر دارد).

• نکته سلامت: منبع فوق‌العاده ویتامین‌های گروه B، به ویژه B12

در انواع غنی‌شده. گزینه‌ای عالی برای گیاهخواران.



مخمرها و سلامتی شما (نکات کلیدی)

• تقویت کننده سیستم گوارش:

• مخمر نانوائی و به ویژه خمیرترش، فرایند پیش-هضم را روی گلوتن و فیتات موجود در آرد انجام می‌دهند. این کار هضم نان را آسان‌تر کرده و جذب مواد معدنی مانند کلسیم و آهن را افزایش می‌دهد.

• باکتری‌های مفید در ماست (که با کمک مخمرها و باکتری‌ها تولید می‌شوند) به سلامت میکروبیوم روده کمک می‌کنند.



منبع طبیعی ویتامین‌ها:

• مخمر غذایی که اغلب به صورت پودر زردرنگ یافت می‌شود، غنی از ویتامین‌های گروه B (به خصوص B12 در انواع غنی‌شده) است و برای گیاهخواران منبعی عالی محسوب می‌شود. طعمی پنیری و خوشمزه به غذاها می‌دهد.





وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



مخمر: از آشپزخانه تا سلامت؛ راهنمای کاربردی

نکاتی ساده و علمی برای استفاده بهینه از مخمر در رژیم

غذایی روزانه

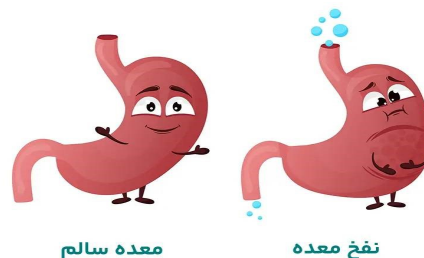
قراره بفهمیم که

تهیه کنندگان: نائمه کریمی - فاطمه رنجبر

استاد راهنما: خاتم آل ابراهیم

نیمسال تحصیلی: ۱۴۰۵-۱۴۰۴

۳. آیا مخمر نانوائی را می توانم خام بخورم؟ خیر! هرگز مخمر نانوائی خام را مصرف نکنید. مخمر زنده شروع به مصرف ویتامین های بدن شما می کند و می تواند باعث نفخ و ناراحتی شدید گوارشی شود. مخمر حتماً باید پخته شود..



۴. تفاوت مخمر غذایی با مخمر نانوائی چیست؟ مخمر غذایی غیرفعال است (مرده است) و شما می توانید آن را مستقیماً به غذا اضافه کنید تا طعم پنیری و ویتامین های گروه را به آن بدهید. اما مخمر نانوائی زنده است و فقط برای پخت نان استفاده می شود.



۵. اگر مخمر نداشتم چه کار کنم؟ در پخت نان، جایگزین مستقیمی وجود ندارد. اما می توانید از خمیرترش استفاده کنید. برای شیرینی ها نیز می توانید از بیکنینگ پودر استفاده کنید، اما نتیجه نهایی کاملاً متفاوت خواهد بود.

سوالات رایج درباره مخمرها

۱. آیا خمیرترش از مخمر نانوائی بهتر است؟ از نظر سلامتی، معمولاً بله. فرآیند تخمیر طولانی مدت در خمیرترش، مواد ضد مغذی موجود در غلات را تجزیه می کند، هضم را آسان تر می کند و قند خون را با سرعت کمتری افزایش می دهد. اما طعم آن نیز متمایز و کمی ترش است.



۲. چرا خمیر من ور نمی آید؟

دلایل متداول:

- مخمر مرده است: تاریخ انقضای آن گذشته یا به درستی نگهداری نشده است. حتماً تست حباب را انجام دهید. آب بسیار داغ یا سرد بوده است.
- محیط سرد است: مخمر در گرما فعالیت بهتری دارد. ظرف خمیر را روی بخاری یا در فر خاموش با چراغ روشن قرار دهید.