

نوآوری در تولید و مصرف نان سالم؛ راهی به سوی خودکفایی، صرفه‌جویی و استقلال اقتصادی

سید رسول ذاکر^{1*}، زهرا خیام نکویی²

1. دانشکده علوم و فناوری های زیستی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران
2. مرکز بهداشت شماره 1، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان،

* srzaker@gmail.com

r.zaker@sci.ui.ac.ir

چکیده :

بیان مسأله: نان یکی از مهم‌ترین اقلام غذایی در سفره خانوارها است و نقشی اساسی در امنیت غذایی و اقتصاد کشور ایفا می‌کند. با این حال، وابستگی به واردات مواد اولیه، افزایش هزینه‌های تولید، کاهش کیفیت نان صنعتی و افزایش ضایعات نان از جمله چالش‌هایی هستند که ضرورت بازنگری در شیوه تولید و مصرف نان را دوچندان می‌کنند. میزان واردات گندم سالانه حدود سه میلیون تن برآورد شده و میزان ضایعات آن نیز تقریباً به همان مقدار می‌رسد که خود گواهی بر ناکارآمدی سیستم تولید و مصرف نان است. ذخیره‌سازی گندم و دیگر محصولات کشاورزی در دوره‌های فراوانی به‌منظور مقابله با بحران‌های اقتصادی، یکی از مسائل کلیدی در سیاست‌گذاری‌های کلان اقتصادی به شمار می‌رود. در این راستا، تدبیر حضرت یوسف علیه‌السلام در دوران قحطی که در آیه ۴۷ سوره یوسف به آن اشاره شده است، نمونه‌ای ارزشمند از برنامه‌ریزی اقتصادی و مدیریت منابع غذایی است. ایشان با توصیه به ذخیره‌سازی گندم در خوشه‌هایش، توانست از فساد و کاهش کیفیت آن جلوگیری کرده و جامعه خود را از بحران نجات دهد. این مقاله به بررسی آموزه‌های دینی و علمی برای بهینه‌سازی فرآیند ذخیره‌سازی گندم، تأثیر تولید خانگی نان بر سلامت فردی و اجتماعی و نقش این اقدامات در تحقق خودکفایی و استقلال اقتصادی می‌پردازد.

هدف پژوهش: این تحقیق به دنبال بررسی راهکارهای مؤثر برای دستیابی به خودکفایی در تولید و مصرف نان سالم، کاهش وابستگی به واردات، افزایش

صرفه جویی در مصرف مواد غذایی و تقویت اقتصاد مقاومتی است. همچنین، این پژوهش تلاش دارد تا تدابیر حضرت یوسف علیه السلام در حفظ منابع غذایی و آموزه های اقتصادی اسلام را مورد تحلیل قرار داده و کاربرد آنها را در مدیریت بحران های اقتصادی معاصر بررسی کند. علاوه بر این، نقش مصرف نان سالم در ارتقای سلامت جامعه و کاهش هزینه های درمانی ناشی از مصرف نان های صنعتی کم کیفیت نیز مورد توجه قرار گرفته است.

روش و چگونگی انجام پژوهش: این پژوهش به روش توصیفی-تحلیلی انجام شده و با استناد به منابع قرآنی، تفاسیر اسلامی، مطالعات اقتصادی و تحقیقات علمی مرتبط، نقش نگهداری صحیح گندم بر سلامت فردی و اجتماعی و نیز اثرات تولید خانگی نان بررسی شده است. برای درک بهتر مفهوم برنامه ریزی اقتصادی و مدیریت بحران در آموزه های قرآنی، تفاسیر مختلف پیرامون آیه ۴۷ سوره یوسف مطالعه و با استفاده از مبانی مدیریت بحران و اقتصاد مقاومتی، ابعاد عملی آن تبیین شده است.

یافته های تحقیق: یافته های تحقیق نشان می دهد که اصول مدیریتی ارائه شده در این آیه می تواند به عنوان الگویی کارآمد برای برنامه ریزی اقتصادی و مدیریت بحران در جوامع امروزی مورد استفاده قرار گیرد. همچنین، تولید خانگی نان، ضمن کاهش وابستگی به محصولات صنعتی، باعث بهبود کیفیت تغذیه و افزایش خودکفایی در سطح خانوار و جامعه خواهد شد.

کلیدواژه ها : قرآن کریم، نان سالم، سنبله، سیاست ذخیره سازی، مدیریت اقتصادی، استقلال معیشتی، خودکفایی

مقدمه :

نان یکی از مهم ترین اجزای سبد غذایی در جوامع مختلف، به ویژه در ایران است و نقش اساسی در تأمین امنیت غذایی و استقلال اقتصادی دارد. با این حال، روندهای اخیر در تولید و مصرف نان، چالش های متعددی را به همراه داشته است که از جمله آنها می توان به وابستگی به واردات گندم، افزایش هزینه های تولید، کاهش کیفیت نان صنعتی و افزایش ضایعات آن اشاره کرد. برآوردها نشان می دهد که میزان واردات سالانه گندم در کشور حدود سه میلیون تن است و ضایعات نان نیز

تقریباً به همین میزان می‌رسد. این آمار نشان‌دهنده ناکارآمدی در نظام تولید و مصرف نان است که ضرورت بازنگری در این حوزه را دوچندان می‌کند.

بیان مسئله

یکی از دغدغه‌های اساسی در حوزه امنیت غذایی و اقتصاد مقاومتی، خودکفایی در تولید و مصرف نان سالم است. سیاست‌گذاری‌های اقتصادی باید به گونه‌ای تنظیم شوند که وابستگی به منابع خارجی کاهش یافته و مصرف نان باکیفیت و بهینه در کشور ترویج شود. همچنین، مدیریت صحیح منابع غذایی، به ویژه در شرایط بحران‌های اقتصادی و محیطی، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در این راستا، تدبیر حضرت یوسف علیه‌السلام که در آیه ۴۷ سوره یوسف ذکر شده است، می‌تواند به عنوان الگویی ارزشمند برای ذخیره‌سازی و مدیریت منابع غذایی در نظر گرفته شود.

پیشینه پژوهش:

مطالعات متعددی در زمینه تولید و مصرف نان، کیفیت نان‌های صنعتی و روش‌های بهینه‌سازی زنجیره تأمین گندم انجام شده است. پژوهش‌های مرتبط با اقتصاد مقاومتی و امنیت غذایی نیز به اهمیت خودکفایی در تولید محصولات استراتژیک همچون گندم اشاره کرده‌اند. با این حال، بررسی‌های پیشین کمتر به پیوند آموزه‌های قرآنی با سیاست‌گذاری‌های اقتصادی در زمینه مدیریت منابع غذایی پرداخته‌اند. پژوهش حاضر قصد دارد با تحلیل تفسیری آیه ۴۷ سوره یوسف و مقایسه آن با شرایط کنونی، الگویی عملی برای بهینه‌سازی تولید و مصرف نان ارائه دهد.

ضرورت و اهمیت پژوهش:

ضرورت این پژوهش از چند جنبه قابل بررسی است:

1. امنیت غذایی و کاهش وابستگی به واردات: تأمین پایدار نان سالم، کاهش هزینه‌های تولید و جلوگیری از خروج ارز از کشور.
2. بهبود سلامت جامعه: تولید و مصرف نان سالم موجب کاهش بیماری‌های مرتبط با تغذیه و در نتیجه کاهش هزینه‌های درمانی خواهد شد.

3. اقتصاد مقاومتی و خودکفایی: بهره‌گیری از منابع داخلی و مدیریت صحیح زنجیره تأمین مواد غذایی، استقلال اقتصادی کشور را تقویت می‌کند.
4. الگوگیری از آموزه‌های دینی: بررسی روش‌های مدیریت منابع در تعالیم اسلامی، به‌ویژه در سیره حضرت یوسف علیه‌السلام، می‌تواند الگویی مؤثر برای سیاست‌گذاری اقتصادی باشد.

جنبه نوآوری بحث:

نوآوری این پژوهش در ترکیب آموزه‌های قرآنی و رویکردهای اقتصادی برای مدیریت منابع غذایی است. در حالی که بسیاری از مطالعات به بررسی شیوه‌های مدرن ذخیره‌سازی و تولید نان پرداخته‌اند، این تحقیق با استناد به آیات قرآن، راهکاری سنتی اما کارآمد را پیشنهاد داده و با داده‌های علمی و اقتصادی مقایسه می‌کند. این پژوهش نشان می‌دهد که چگونه مفاهیم قرآنی می‌توانند در حل چالش‌های اقتصادی معاصر مورد استفاده قرار گیرند.

سوالات اصلی و فرعی پژوهش:

سوالات اصلی:

1. چگونه می‌توان با استفاده از آموزه‌های دینی، تولید و مصرف نان را بهینه‌سازی کرد؟
2. نقش خودکفایی در تولید نان سالم در امنیت غذایی و اقتصاد مقاومتی چیست؟

سوالات فرعی:

1. روش‌های پیشنهادی قرآن کریم برای مدیریت منابع غذایی چیست؟
2. چه عواملی موجب افزایش ضایعات نان در کشور شده و چگونه می‌توان آن‌ها را کاهش داد؟
3. چگونه تولید خانگی نان می‌تواند بر سلامت فردی و اجتماعی تأثیر بگذارد؟
4. چه سیاست‌هایی می‌تواند موجب کاهش وابستگی به واردات گندم شود؟

تعریف مفاهیم و اصطلاحات کلیدی:

1. نان سالم: نانی که آرد آن سبوس داشته و از گندم مرغوب تولید شود، فرآیند تخمیر و زمان پخت مناسب در حرارت مناسب داشته و بجز نمک کافی و مایه خمیر، ماده افزودنی نداشته باشد.
2. سنبله: به ساختار گل‌آذینی در گیاهان خانواده غلات، مانند گندم و جو، گفته می‌شود که شامل مجموعه‌ای از دانه‌های متصل به محور مرکزی است. هر سنبله از چندین سنبله‌چه تشکیل شده که دانه‌های گیاه را در برمی‌گیرند.
3. سیاست ذخیره‌سازی: مجموعه اقداماتی که برای نگهداری صحیح گندم و سایر محصولات کشاورزی اتخاذ می‌شود.
4. مدیریت اقتصادی: به فرآیند برنامه‌ریزی، سازمان‌دهی، هدایت و کنترل منابع مالی، انسانی و فیزیکی برای دستیابی به اهداف اقتصادی گفته می‌شود.
5. استقلال معیشتی: توانایی یک جامعه یا فرد در تأمین پایدار نیازهای اساسی زندگی، به‌ویژه مواد غذایی، بدون وابستگی مستقیم به منابع خارجی، به‌گونه‌ای که نوسانات اقتصادی و سیاسی بین‌المللی تأثیر حداقلی بر معیشت داشته باشد.
6. خودکفایی: وضعیت اقتصادی که در آن یک کشور یا جامعه قادر است تمامی نیازهای اساسی خود، به‌ویژه در حوزه تولید کالاهای استراتژیک مانند گندم و نان، را از طریق منابع داخلی و بدون نیاز به واردات تأمین کند.

یافته ها:

تحلیل و بررسی آیه ۴۷ سوره یوسف

. مفهوم‌شناسی آیه: آیه موردنظر در پاسخ حضرت یوسف به خواب پادشاه مصر نازل شده و در آن راهبردی جامع برای مقابله با قحطی آینده ارائه شده است:

قَالَ تَزْرَعُونَ سَبْعَ سِنِينَ دَأْبًا فَمَا حَصَدْتُمْ فَذَرُوهُ فِي سُنْبُلِهِ إِلَّا قَلِيلًا مِمَّا تَأْكُلُونَ

(یوسف) گفت: «هفت سال با جدیت زراعت می‌کنید؛ و آنچه را درو کردید، جز کمی که می‌خورید، در خوشه‌های خود باقی بگذارید و ذخیره نمایید(1)».

علامه طباطبایی در تفسیر گرانسنگ المیزان با استناد به قول راغب در مفردات فرموده اند: کلمه "دأب" به معنای ادامه در سیر است، می‌گویند: "دأب فی السیر" و معنای عادت همیشگی را هم می‌دهد، هم چنان که خدای تعالی فرموده:

كَذَابِ آلِ فِرْعَوْنَ - مانند عادت آل فرعون"، که همواره بر آن عادت مستمر بودند. بنا به گفته وی معنای آیه چنین می شود: "باید هفت سال پشت سر هم و بطور مستمر کشت و زرع کنید" بعضی دیگر گفته اند: "دَاب" به معنی "تعب" است و معنای آیه این است که باید با جد و جهد و زحمت کشت و زرع کنید.

ممکن هم هست کلمه مذکور حال باشد و معنا چنین باشد که شما هفت سال کشت کنید در حالی که مستمر و یا کوشا باشید.

مفسرین در باره کلمه "تزرعون" گفته اند که: هر چند بصورت خبر است ولی در معنا امر و انشاء است و بسیار می شود که امر را بصورت خبر می آورند تا در وجوب امثال آن تاکید و مبالغه کنند، و چنین جلوه دهند که گویا این مأموریت انجام شده و اینك از آن خبر می دهند، مانند آیه "تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَ رَسُولِهِ وَ تُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ"

یعنی ایمان بیاورید و جهاد بکنید، و در آیه مورد بحث یعنی "زراعت بکنید"، به دلیل اینکه دنبالش می فرماید: "پس آنچه را درو می کنید در سنبله اش بگذارید" و اینکه یوسف (ع) دستور داد که گندم را نکوبند و هم چنان در سنبله اش بگذارند برای این بود که جانور نمی تواند داخل سنبله شود، و در نتیجه گندم هر چه هم بماند خراب نمی شود بخلاف اینکه آن را بکوبند و از سنبله جدا کنند که خیلی زود فاسد می شود.

بنا بر آنچه گفته شد معنای آیه چنین می شود: هفت سال پی در پی کشت و زرع کنید، و هر چه درو کردید در سنبله اش بگذارید تا فاسد نگردد، و همه را بدینگونه انبار کنید مگر اندکی که آذوقه آن سال شما است(2).

در این زمینه، عبّاد بن حبیب از امام صادق علیه السلام روایت می کند که آن حضرت فرمودند: «خرید گندم فقر را از بین می برد، خرید آرد موجب تنگدستی می شود و خرید نان نابودکننده است.» عبّاد پرسید: «اگر کسی توانایی خرید گندم را نداشته باشد، چه کند؟» امام علیه السلام پاسخ دادند: «این سخن درباره کسی است که توانایی دارد اما اقدام نمی کند»(3).

این فرمایش امام صادق علیه السلام یکی از اساسی ترین اصول اقتصادی را بیان می کند: اگر تولیدکننده باشی، ثروتمند خواهی شد. این اصل هم برای افراد و هم برای جامعه صادق است. کسی که نان می خرد، کنترلی بر کیفیت و ترکیبات آن

ندارد. کسی که آرد می‌خرد، نه تنها از سلامت آن اطمینان ندارد، بلکه آرد زودتر فاسد و غیرقابل استفاده می‌شود. اما کسی که گندم تهیه می‌کند (و چه بسا خودش نیز آن را بکارد)، هم از کیفیت آن مطلع است و هم می‌تواند برای مدت طولانی بدون نگرانی از فساد، از آن استفاده کند. حتی در شرایط بحرانی مانند قحطی، گندم ذخیره شده تا سال‌ها قابل مصرف است.

حال اگر این مفهوم را به سطح یک جامعه تعمیم دهیم، اهمیت آن دوچندان می‌شود. جامعه‌ای که به فکر معیشت خود است، جامعه‌ای است که گندم خود را تولید می‌کند و به کشاورزی و دامداری داخلی بها می‌دهد. چنین جامعه‌ای برای تأمین نیازهای اساسی خود مجبور به وابستگی و امتیاز دادن به بیگانگان نیست. استقلال خود را فدای وابستگی نمی‌کند و بر توانایی‌های درونی‌اش تکیه دارد. در حقیقت، نان واقعی را کسی می‌خورد که از دسترنج خود بهره ببرد، نه آنکه چشم به سفره دیگران داشته باشد.

قرآن می‌فرماید: «وَلَا تَرْكُؤُوا إِلَى الَّذِينَ ظَلَمُوا فَتَمَسَّكُمُ النَّارُ وَمَا لَكُم مِّنْ دُونِ اللَّهِ مِنْ أَوْلِيَاءَ ثُمَّ لَا تُنصَرُونَ»

«و بر ظالمان تکیه ننمایید، که موجب می‌شود آتش شما را فرا گیرد؛ و در آن حال، هیچ ولی و سرپرستی جز خدا نخواهید داشت؛ و یاری نمی‌شوید!» (4).

در این آیه، خداوند صراحتاً مسلمانان را از هرگونه رکون و اتکاء به ظالمان برحذر می‌دارد.

مفهوم "رکون" و گستره آن

واژه "رکون" از ریشه "رکن" گرفته شده که به معنای ستون و پایه‌ای است که چیزی را استوار نگه می‌دارد. این واژه سپس به معنای اعتماد، اتکاء و وابستگی به کار رفته است. مفسران برای واژه «رکون» معانی مختلفی ذکر کرده‌اند که همگی به یک مفهوم جامع بازمی‌گردد، از جمله:

- تمایل و گرایش به ظالمان
- همکاری و مشارکت با آنها
- ابراز رضایت و دوستی با آنان

• اطاعت و پذیرش سلطه آنان

بنابراین، رکون به ظالم نه تنها به معنای همدستی و حمایت از آنان است، بلکه حتی کوچک‌ترین تمایل قلبی یا همراهی ظاهری نیز می‌تواند مصداق این هشدار الهی باشد.

همچنین خداوند در سوره نساء، 141 می‌فرماید:

«وَلَنْ يَجْعَلَ اللَّهُ لِلْكَافِرِينَ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ سَبِيلًا»
و خداوند هرگز کافران را بر مؤمنان تسلطی نداده است (5).

این آیه شریفه، یک قاعده کلی و همیشگی را بیان می‌کند که بر اساس آن، خداوند اجازه نمی‌دهد که کفار بر مسلمانان سلطه و نفوذ پیدا کنند. این قاعده، تمام ابعاد زندگی اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و به‌ویژه اقتصادی را در بر می‌گیرد.

واژه «سبیل» که در این آیه به صورت نکره در سیاق نفی آمده است، بر عمومیت و گستردگی مفهوم آن دلالت دارد. به این معنا که هیچ‌گونه راهی برای سلطه و نفوذ کفار بر مسلمانان نباید وجود داشته باشد. این تسلط می‌تواند سیاسی، فرهنگی، نظامی و به‌ویژه اقتصادی باشد. بر اساس همین اصل، قوانین جمهوری اسلامی ایران نیز هرگونه قرارداد یا اقدامی را که موجب سلطه بیگانگان بر منابع طبیعی، اقتصادی، فرهنگی، نظامی و سایر شئون کشور شود، ممنوع اعلام کرده است.

اهمیت این بحث وقتی بیشتر آشکار می‌شود که می‌بینیم صریحاً دولت‌های متخاصم می‌گویند که ریشه مردم ایران را باید خشکاند! و تاکنون هم در این جهت از هیچ اقدامی کوتاهی نکرده‌اند. لذا از نظر شرعی، عقلی، قانونی و نیز از نظر پدافند غیرعامل می‌بایست راههای چنین سيطرة و تسلطی را مسدود کرد که یکی از مهمترین آنها استقلال غذایی و بویژه عدم وابستگی نان مردم به بیگانگان حتی در منازل شخصی است. چون نان یکی از ضروری‌ترین و پرمصرف‌ترین مواد غذایی در رژیم‌های غذایی مختلف است. در این راستا، پخت نان در منزل به‌عنوان یکی از راه‌های تأمین این کالای اساسی، همواره در بسیاری از جوامع مرسوم بوده است. این عمل به دلایل مختلفی از جمله صرفه‌جویی اقتصادی، کنترل بر کیفیت مواد غذایی، و ارتقای سلامت افراد توصیه می‌شود.

فواید اقتصادی پخت نان در منزل: یکی از مهم‌ترین فواید پخت نان در منزل، صرفه‌جویی در هزینه‌ها است. خرید نان از نانوائی‌ها معمولاً هزینه‌بر است، در حالی که پخت نان در منزل می‌تواند هزینه‌ها را به‌طور چشمگیری کاهش دهد. مواد اولیه‌ای که برای پخت نان نیاز است (آرد، نمک، آب و مخمر) هزینه‌ای بسیار پایین دارند و با توجه به این‌که نان خانگی معمولاً به‌صورت تازه و با مقادیر زیاد پخته می‌شود، می‌تواند چندین روز نیاز خانوار به نان را تأمین کند.

سلامت و کیفیت مواد غذایی: پخت نان در منزل به فرد این امکان را می‌دهد که بر روی مواد اولیه کنترل کامل داشته باشد. بسیاری از نان‌های صنعتی حاوی مواد افزودنی، نگهدارنده‌ها و مواد شیمیایی هستند که ممکن است برای سلامتی مضر باشند. در مقابل، نان خانگی به‌دلیل استفاده از مواد اولیه طبیعی و عدم نیاز به افزودنی‌های مصنوعی، می‌تواند گزینه‌ای سالم‌تر باشد. علاوه بر این، در نان خانگی می‌توان از آردهای سالم‌تر مانند آرد سبوس‌دار استفاده کرد که به سلامت بدن کمک می‌کند.

تقویت روحیه و ایجاد حس خودکفایی: پخت نان در منزل، علاوه بر فواید اقتصادی و بهداشتی، از نظر روان‌شناختی نیز تأثیرات مثبتی دارد. بسیاری از افراد این کار را نوعی فعالیت آرامش‌بخش می‌دانند که باعث کاهش استرس و افزایش حس رضایت فردی می‌شود. همچنین، توانایی تولید نان در خانه حس خودکفایی و استقلال را در افراد تقویت می‌کند و آن‌ها را نسبت به تأمین نیازهای اولیه خود توانمندتر می‌سازد. این احساس توانمندی و رضایت می‌تواند به بهبود سلامت روان و افزایش انگیزه برای انجام سایر فعالیت‌های مفید در زندگی منجر شود.

ایجاد عادات غذایی سالم‌تر: پخت نان در منزل به‌ویژه برای خانواده‌ها و افرادی که به سلامتی خود اهمیت می‌دهند، بسیار مفید است. با پخت نان خانگی، افراد می‌توانند از ترکیب‌های متفاوت آرد، ادویه‌ها و مواد مغذی استفاده کنند. برای مثال، می‌توان از آرد کامل، جو یا گندم سبوس‌دار برای پخت نان استفاده کرد که سرشار از فیبر و مواد مغذی است. این تغییرات در رژیم غذایی می‌تواند به بهبود وضعیت سلامت عمومی کمک کند.

ارتقای کیفیت زندگی خانوادگی: پخت نان می‌تواند به‌عنوان یک فعالیت مشترک خانوادگی انجام شود و فرصتی برای تعامل و همکاری بین اعضای خانواده فراهم

آورد. همچنین، مشارکت در تهیه نان به کودکان می‌آموزد که چگونه با تلاش و دقت می‌توانند نیازهای خود را تأمین کنند. این تجربه مشترک می‌تواند ارتباطات خانوادگی را عمیق‌تر کرده و حس مسئولیت‌پذیری را در کودکان افزایش دهد.

بحث و نتیجه گیری:

بررسی روند تولید و مصرف نان در ایران نشان داد که وابستگی به واردات گندم، افزایش هزینه‌های تولید و ضایعات بالای نان، از مهم‌ترین چالش‌های پیش روی امنیت غذایی کشور است. این مشکلات نه تنها هزینه‌های اقتصادی زیادی به همراه دارند، بلکه تأثیرات منفی بر سلامت جامعه نیز دارند. یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که استفاده از آموزه‌های دینی، به‌ویژه تدبیر حضرت یوسف علیه‌السلام در مدیریت منابع غذایی، می‌تواند راهگشای حل این معضلات باشد.

بر اساس تحلیل آیه ۴۷ سوره یوسف، سه اصل کلیدی در مدیریت منابع غذایی استخراج شد: تولید حداکثری در دوران وفور، ذخیره‌سازی صحیح و مصرف بهینه در دوران کمبود. مقایسه این اصول با چالش‌های کنونی نشان می‌دهد که بهره‌گیری از چنین الگویی می‌تواند نقش مهمی در کاهش وابستگی به واردات گندم و افزایش خودکفایی در تولید نان سالم داشته باشد. به‌ویژه، سیاست‌های ذخیره‌سازی استراتژیک گندم و بهینه‌سازی مصرف آن می‌تواند از ضایعات گسترده نان جلوگیری کند.

همچنین، بررسی علل افزایش ضایعات نان نشان داد که عواملی همچون کیفیت پایین آرد، روش‌های نامناسب پخت، ضعف در توزیع و فرهنگ مصرف نادرست از مهم‌ترین دلایل این مسئله هستند. در این زمینه، گسترش تولید خانگی نان و افزایش آگاهی عمومی در مورد اهمیت مصرف بهینه می‌تواند نقش مؤثری در کاهش ضایعات داشته باشد. از سوی دیگر، حمایت از کشاورزان داخلی و ارتقای کیفیت گندم تولیدی، موجب کاهش وابستگی به واردات و تقویت اقتصاد مقاومتی خواهد شد.

در نهایت، پژوهش حاضر پیشنهاد می‌دهد که سیاست‌گذاران اقتصادی با بهره‌گیری از الگوهای قرآنی و تجربیات جهانی، برنامه‌های عملی برای بهینه‌سازی تولید و مصرف نان تدوین کنند. راهکارهایی مانند اصلاح زنجیره تأمین گندم، ارتقای

فناوری‌های پخت نان، ترویج نان سالم و اجرای سیاست‌های تشویقی برای کاهش ضایعات می‌تواند به تأمین امنیت غذایی پایدار کمک کند.

بنابراین، نتیجه‌گیری کلی این پژوهش آن است که تلفیق آموزه‌های دینی و مدیریت علمی منابع غذایی، می‌تواند راهکاری مؤثر برای کاهش وابستگی به واردات، بهبود سلامت جامعه و دستیابی به خودکفایی پایدار در حوزه تولید نان باشد.

منابع :

1. قرآن کریم، سوره یوسف، آیه 47.

2. علامه سید محمد حسین طباطبایی، تفسیر المیزان، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، جلد 11، صفحه 258.

3. محمد بن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج 5، ص 167.

4. قرآن کریم، سوره هود، آیه 113.

5. قرآن کریم، سوره نساء، آیه 141.

Innovation in the Production and Consumption of Healthy Bread: A Path Toward Self-Sufficiency, Savings, and Economic Independence

Sayed Rasoul Zaker^{1*}, Zahra Khayam Nequei²

1. Faculty of Biological Sciences and Technology, University of Isfahan, Isfahan, Iran

2. Health Center No. 1 - Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran

* r.zaker@sci.ui.ac.ir

Abstract:

Statement of Problem: Bread is one of the most essential food items in households and plays a crucial role in food security and the national economy. However, dependence on imported raw materials, rising production costs, declining quality of industrial bread, and increasing bread

waste are among the challenges that necessitate a reassessment of bread production and consumption methods. The annual wheat import is estimated at around three million tons, with waste levels reaching a similar amount, highlighting the inefficiencies in the current production and consumption system. Storing wheat and other agricultural products during times of abundance to counter economic crises is a key issue in macroeconomic policymaking. In this regard, the strategy of Prophet Yusuf (Joseph) (peace be upon him) during the famine, as mentioned in verse 47 of Surah Yusuf, serves as a valuable example of economic planning and food resource management. By recommending the storage of wheat in its spikes, he prevented spoilage and quality degradation, ultimately saving his society from crisis. This article examines religious and scientific teachings to optimize wheat storage, the impact of homemade bread production on individual and social health, and the role of these measures in achieving self-sufficiency and economic independence.

Research Purpose: This study aims to explore effective strategies for achieving self-sufficiency in the production and consumption of healthy bread, reducing dependence on imports, increasing food savings, and strengthening the resistance economy. Additionally, it seeks to analyze Prophet Yusuf's strategies for food preservation and Islamic economic teachings, evaluating their applicability in managing contemporary economic crises. Moreover, the study highlights the role of consuming healthy bread in improving public health and reducing medical costs associated with low-quality industrial bread.

Research Method: This research employs a descriptive-analytical approach, drawing on Quranic sources, Islamic interpretations, economic studies, and relevant scientific research to examine the impact of proper wheat storage on individual and social health, as well as the effects of homemade bread production. Various interpretations of verse 47 of Surah Yusuf are analyzed to gain a deeper understanding of economic planning and crisis management in Quranic teachings. The study then explores the practical dimensions of these principles using crisis management and resistance economy frameworks.

Results and Conclusion: The research findings indicate that the managerial principles outlined in this verse can serve as an effective model for economic planning and crisis management in modern societies. Furthermore, homemade bread production reduces reliance on industrial

products, improves dietary quality, and enhances self-sufficiency at both household and societal levels.

Keywords: Holy Quran, healthy bread, wheat spike, storage policy, economic management, livelihood independence, self-sufficiency.