

1. هنگام خرید نان حتماً یک سفره پارچه ای به همراه داشته باشید.
2. نان سرد شده را نیز در پلاستیک یا سفره بگذارید.
3. به اندازه احتیاج روزانه خود نان بخرید تا مجبور به دور ریز و یا نگهداری نان نشوید.
4. قرار دادن نان های داغ روی هم، باعث کپک زدگی، بیات شدن و فساد زود هنگام نان می شود.
5. از خوردن نان سبوس دار غافل نشوید. مصرف نان سبوس دار در هر وعده غذایی 30 تا 40 درصد خطر ابتلا به بیماری های قلبی و گوارشی را کاهش می دهد.
6. قبل از سرد شدن کامل، نان ها را دسته نکنید.
7. از آنجایی که تغییرات نان در دمای 4 درجه سریع تر انجام میشود قرار دادن نان در یخچال، روند بیات شدن نان را سرعت می بخشد.
8. اگر تصمیم به نگه داری طولانی مدت نان دارید باید قبل از قرار دادن نان داخل فریزر آن را خنک کنید سپس در کیسه تمیز قرار دهید و داخل فریزر بگذارید.



