

عنوان مقاله:

آخرین یافته ها در زمینه غنی سازی مواد غذایی با ویتامین D

محل انتشار:

بیست و سومین کنگره ملی علوم و صنایع غذایی ایران (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

نازنین کریم آباده - گروه پزشکی، دانشکده پزشکی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد، اصفهان، ایران

امیر تابشیان - گروه بهداشت، دانشکده پزشکی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد، اصفهان، ایران

خلاصه مقاله:

امروزه با توجه به اهمیت سلامت و رفع کمبود ریز مغذی ها در جوامع انسانی، توجه به غنی سازی مواد غذایی بیش از پیش احساس می شود. مطالعات انجام گرفته بر روی کودکان و بزرگسالان نشان داده کمبود ویتامین D از شیوع بالایی برخوردار است. بدلیل محدودیت در تامین نیاز به این ویتامین یکی از بهترین راه های قابل اطمینان جهت اصلاح وضعیت کمبود این ویتامین، دریافت آن از طریق غنی سازی مواد غذایی با این ویتامین است. که از آن جمله می توان به شیر و لبنیات، مارگارین، روغن ها آرمیوه بخصوص آب پرتغال، غلات صبحانه و آرد اشاره نمود. که در بعضی کشورها از جمله کانادا و امریکا برای غنی سازی استفاده می شوند فن آوری غنی سازی شیر ساده و قابل دستیابی و نسبتاً ارزان می باشد. اخیراً، کمیته کشوری غنی سازی، افزودن ویتامین D به آرد را تصویب کرده است. غنی سازی نان سنتی نیز در دستور کار این کمیته قرار گرفته است. یکی دیگر از گزینه های مناسب برای غنی سازی از نظراین کمیته، دوغ است که یک نوشیدنی سنتی و پرتفدار ایرانی ها محسوب میشود، البته به شرطی که نمک موجود در آن کنترل شود. نتیجه اینکه با توجه به کمبود شدید ویتامین D در بین همه طبقات اجتماعی و خطرات نور زیاد خورشید، نیاز به اقدام فوری برای غنی سازی مواد غذایی با ویتامین D احساس میشود. مصرف خودسرانه مکمل این ویتامین که در بین مردم مشاهده میشود، احتمال خطر مسمومیت را به دنبال دارد. همکاری کارخانه های تولیدکننده لبنیات در تولید محصولات غنی شده و پشتیبانی سازمان غذا و دارو در این زمینه و ارائه آگاهی های لازم برای تشویق مردم به استفاده از محصولات غنی شده ازسوی مطبوعات، صدا و سیما ممکن است راهکاری فوری و موثر باشد. سازمان جهانی بهداشت تاکید کرده است که غنی سازی مبحثی کارشناسانه است و نیاز به تحقیقات، مدارک علمی و شواهد بومی دارد.

کلمات کلیدی:

غنی سازی، ویتامین D، Fortification, Vitamin D

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/564467>

