

کلیات غنی سازی مواد غذایی

فهرست مطالب

- مقدمه
- غنی سازی چیست و چه هدفی دارد؟
- انواع غنی سازی
- تاریخچه غنی سازی در جهان
- تاریخچه غنی سازی در ایران
 - o غنی سازی نمک با ید
 - o غنی سازی شیر با ویتامین D
 - o غنی سازی آرد با آهن و اسید فولیک
 - o سوالات مطرح شده در زمینه غنی سازی مواد غذایی با آهن
- اجزای برنامه غنی سازی مواد
- مراحل مهم در تدوین یک برنامه جامع غنی سازی مواد غذایی
- نقش صنایع غذایی در برنامه های غنی سازی
- شرایط لازم برای موفقیت برنامه های غنی سازی
- هزینه اثربخشی غنی سازی مواد غذایی

هدف کلی

آشنایی با تعاریف، هدف و تاریخچه غنی سازی

انتظار می رود خواننده:

- غني سازي مواد غذايي و اهداف آن را تعريف كند.
- با تاريخچه غني سازي مواد غذايي در جهان و ايران آشنا شود
- اجزاي برنامه غني سازي را شرح دهد
- نقش صنايع غذايي را در برنامه هاي غني سازي مواد غذايي بشناسد
- شرايط موفقيت برنامه هاي غني سازي را بداند

مقدمه:

غني سازي مواد غذايي با ريز مغذي ها در مقايسه با ساير راهكارهاي پيشگيري و كنترل كمبود ريز مغذي ها در جامعه ، به عنوان ارزانترين و مؤثرترين راه براي کاهش شيوع كمبود ريزمغذيه در جامعه مطرح است و در بلند مدت، مي تواند به صورت پايدار موجب ارتقاء وضعيت ريزمغذي ها در افراد جامعه شود. محصولات غذايي غني شده، ريزمغذي هاي مورد نظر را به طور ثابت و با ميزان معين، در اختيار افراد جامعه گذارده و نياز آنان را تأمين مي نمايد.

غني سازي (Fortification) چيست و چه هدفي دارد؟

غني سازي عبارتست از افزودن يك يا چند ماده مغذي به غذايي مصرفي متداول، هدف اصلي غني سازي رساندن يك يا چند ماده مغذي به طور دائم و به ميزان معين به افراد جامعه اي است كه در معرض كمبود اين مواد قرار دارند. بايد خاطر نشان نمود نقش عمده غني سازي ماده غذايي با ريز مغذي ها پيشگيري از كمبود آن ها و در نتيجه اجتناب از بروز عوارضي است كه به زيا هاي بهداشتي، اجتماعي و اقتصادي مي انجامد.

در ادبيات غني سازي واژه هاي ديگري مانند **Enrichment** و **Restoration** وجود دارند كه شرح داده مي شوند. **Restoration** بازسازي يا كامل سازي عبارتست از : افزودن مواد مغذي كه در جريان فرآوري يا پروسه صنعتي توليد غذا از دست مي رود در اين روش ميزان ماده مغذي افزوده شده به اندازه اي است كه محصول نهايي حاوي آن مقدار ماده مغذي شود كه از ابتدا داشته است.

براي مثال اگر در جريان آب گيري پرتقال و بسته بندي آن در پايان خط، ده درصد ويتامين C از دست برود، اگر تنها همان ده درصد ويتامين C به طور مصنوعي به آن افزوده شود اين محصول بازسازي يا **Restore** شده است.