

غذاهای غنی شده :

امروزه با توجه به اهمیت سلامت و کیفیت مواد غذایی و توجه هر چه بیشتر مصرف کنندگان به سلامتی بیشتر محصولات و رفع نیازهای بدن از راه مصرف مواد غذایی مناسب و سالم و از طرفی بدلیل کمبود ریز مغذی ها در جوامع انسانی بخصوص در بعضی از دوره های زندگی استقبال از تولید، واردات و مصرف غذا های غنی شده رو به افزایش است. از نظر متخصصان علوم تغذیه نیز یکی از بهترین راههای دریافت ریز مغذی ها و افزایش دریافت مواد مغذی ضروری با کمترین عوارض جانبی و بصورت گسترده در سطح جامعه غنی سازی مواد غذایی می باشد.

در اوایل قرن بیستم، در کانادا اولین نوع از مواد غذایی غنی شده (نمک های یددار) به منظور پیشگیری از ابتلای مردم به گواتر به بازار عرضه شد. بعد از آن، بسیاری از مواد غذایی غنی شدند که از آن جمله می توان به شیر غنی شده با ویتامین D و آردهای غنی شده با ویتامین B و آهن اشاره کرد. شیر غنی شده با ویتامین D در سال ۱۹۴۰ میلادی به منظور پیشگیری از ابتلا به راشیتیسم وارد بازار شد و گرچه ابتدا برای شرکت های تولیدکننده آزاد بود اما در سال ۱۹۷۵ انجام آن اجباری اعلام شد. در سال ۱۹۸۸ نیز آردها با ویتامین B و اسید فولیک غنی شدند تا احتمال بروز نقص

در جنین به حداقل ممکن برسد. نتایج بررسی ها نشان داد غنی کردن مواد غذایی مفید بوده و مثلاً مصرف نمک های غنی شده با ید سبب کاهش ابتلا به گواتر در کشورهای مصرف کننده می شود. در حال حاضر، مواد غذایی در حال غنی شدن با بسیاری دیگر از مواد مغذی مانند امگا ۳ و پروبیوتیک ها هستند. اما سوال اینجاست که آیا تمام انواع محصولات غنی سازی شده مفیدند یا تنها راهکاری تجاری برای فروش مواد غذایی با قیمتی بالاتر هستند؟

لزوم غنی سازی :

در واقع نزدیک به ۵۰ سال است که خاک زمین فقیر شده و کمبود مواد معدنی در زمین می تواند سبب پرورش گیاهان فقیر از مواد مغذی شود. از سوی دیگر، مساله تغییر شکل را نباید از یاد برد. برای مثال، نان را در نظر بگیرید. گندم هرچه قدر هم که در زمین حاصل خیزی رشد کند و غنی از مواد مغذی باشد، باز وقتی به آرد تبدیل می شود، بخشی از مواد مغذی خود را از دست می دهد. به همین دلیل لازم است به آن ویتامین و مواد معدنی اضافه کنند. اما چرا مواد مغذی از آرد سفید گرفته می شود؟ دلیل آن واضح است، آرد سفید را بهتر از آرد کامل می توان ذخیره و نگهداری کرد.

خوب ها و بدهای غنی سازی:

در برخی از کشورها مانند کانادا ۶ ماه از سال سرد است و آفتاب کم می تابد. بنابراین غنی سازی مواد غذایی با ویتامین D ضروری به نظر می رسد. ویتامین D، ویتامینی ضروری برای سلامت است که می تواند ما را از برخی انواع سرطان حفظ کند و از آنجا که فرصت دریافت طبیعی آن همیشه وجود ندارد، چه اشکالی دارد که آن را به شکل مصنوعی وارد غذاهای مان کنیم. در عوض، غنی سازی برخی مواد غذایی گاهی به نفع سلامت ما نیست و حتی آن را به خطر می اندازد. برای مثال، غلات صبحانه آماده غنی شده با آهن می تواند به اشتباه حس امنیت به فرد مصرف کننده بدهد؛ در صورتی که سلامت انسان در گروی مصرف مواد غذایی متفاوت است. مصرف این نوع غلات سبب کمبود از نظر برخی ریزمغذی ها و افزوده شدن و تجمع برخی دیگر می شود. باید توجه کرد گرچه مصرف مواد غذایی غنی شده مفید است و به عنوان مثال مصرف شیر غنی شده با کلسیم می تواند به افرادی که به محصولات لبنی آلرژی دارند، کمک کند و احتمال ابتلا به پوکی استخوان را کاهش دهد، اما در عین حال برای افرادی که به اندازه کافی لبنیات مصرف می کنند، می تواند گذر از مرز بوده و سلامت آنها را به خطر بیندازد. آنچه متخصصان تغذیه توصیه می کنند مصرف متعادل مواد غذایی کامل و نه تغییر یافته است.



غذاهای غنی شده

شبکه بهداشت و درمان شهرستان آباده

مدیریت غذا و دارو

بهار ۹۴

نهایت امر:

با استفاده از این نوع مواد غذایی می توانید خاطر جمع شوید که تمام ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن را به آن می رسانید. به هر حال باید به برجستگی که روی آنها خورده دقت کرده و ببینید چه چیزی می خورید. اگر ماده غذایی پیش از اینکه به آن چیزی افزوده شود، سالم نباشد، بهتر است از خوردن آن صرفنظر کنید. با مصرف غذاهایی که بخودی خود سالم و مغذی هستند و همچنین مصرف مکمل ها، ویتامینها، و مواد معدنی از سلامت کامل برخوردار شوید. اگر احساس می کنید که رژیم غذایی شما آنقدر کامل است که همه احتیاجات بدنتان برطرف می گردد، دیگر هیچ اجباری وجود ندارد که از مکمل ها و افزودنی ها استفاده کنید. همواره این نکته را به خاطر داشته باشید: مواد غذایی غنی شده و مکمل ها میتوانند به شما کمک کنند که مواد غذایی مورد نیاز بدن را به آن برسانید، اما باید در کنار آن روش صحیح تغذیه و استفاده از یک رژیم غذایی مناسب را بدانید و همچنین روش زندگی سالمی را در پیش گرفته باشید.

منابع:

- دکتر رضا راست منش (غنی سازی مواد غذایی با ریز مغذی ها)
- کتابخانه موسسه فرهنگی و اطلاع رسانی تبیان

غنی شده این ۳ محصول غذایی به قیمت شان نمی ارزد:

۱- محصولات لبنی غنی شده با امگا۳: بهترین کار برای بالا بردن میزان امگا۳ در بدن مصرف ماهی های چرب یا مکمل روغن ماهی است. اگر اهل مصرف ماهی نیستید، مصرف گردو را به شما توصیه می کنیم.

۲- آب پرتقال غنی شده با کلسیم: آب میوه های صنعتی شکر بالایی دارند و برخلاف محصولات لبنی حاوی ویتامین D که برای جذب کلسیم لازم است، نیستند. به جای خرید آب میوه های غنی شده با کلسیم بهتر است از دیگر منابع کلسیم مانند لبنیات، کلم بروکلی، جوی دوسر و بادام استفاده کنید.

۳- آب میوه های غنی شده با آنتی اکسیدان ها: میوه ها به طور طبیعی غنی از آنتی اکسیدان ها، فلاونوئیدها، فیبر و انواع ویتامین ها هستند. مصرف آب میوه های غنی شده با آنتی اکسیدان گرچه قیمت بالاتری دارند اما ارزش غذایی شان هرگز به پای یک پرتقال یا سیب تازه نمی رسد.

ویژگیهای ماده غذایی مناسب برای غنی سازی:

- ۱-غذای عمده مردم منطقه باشد.
- ۲-هزینه تهیه آن بالا نباشد.
- ۳-غنی سازی در طعم غذا تغییر محسوسی ایجاد نکند.
- ۴-این غذا بیشتر توسط گروههای در معرض خطر استفاده

شود