

## عنوان مقاله:

اهمیت غنی سازی محصولات تخمیری شیربا تاکید بر غنی سازی ماست (مقاله مروری)

## محل انتشار:

بیست و هفتمین کنگره ملی علوم و صنایع غذایی ایران (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسندگان:

سحر هوشمند - دکترای علوم مواد غذایی و تغذیه، شرکت مشاوره مواد غذایی و تغذیه My health realm ، دنه‌اخ، هلند

مریم دیلمی پور - کارشناس ارشد علوم و صنایع غذایی

## خلاصه مقاله:

غنی سازی مواد غذایی را میتوان تحت عنوان افزودن یک یا چند ماده مغذی اساسی به آن غذا تعریف کرد اعم از اینکه آن مواد مغذی به طور عادی در غذا موجود باشد یا خیر، برای جلوگیری از کمبود آن ماده، تصحیح کمبود آشکار یک یا چند ریز مغذی و حفظ کیفیت غذایی مواد غذایی، غنی سازی مواد غذایی انجام میشود. در بسیاری از کشورها این کار با هدف اصلاح نقصان یک ماده غذایی در بین منطقه خاص یا گروه های جمعیتی خاص (به عنوان مثال سالمندان، گیاهخواران، زنان باردار) صورت میگیرد تا از سوتغذیه پنهان که حاصل کمبود ریز مغذی هاست جلوگیری شود به طور کلی، اضافه کردن یک یا چند ماده مغذی اساسی به یک ماده غذایی و افزایش غلظت آنها در آن ماده غذایی خاص به مقادیر بالاتر از حد طبیعی، به عنوان غنی سازی شناخته می شود و با هدف پیشگیری و اصلاح نواقص موجود در یک یا چند ماده مغذی در جامعه یا گروه های خاص جمعیتی میباشد. از دیدگاه بین المللی تاکنون چهار کمبود شایع در افراد مشاهده شده است که عبارتند از کمبود ویتامین A، ید، کلسیم و آهن. دانشمندان تغذیه خاطرنشان کردند که غنی سازی فرآورده های غذایی با استفاده از منابع طبیعی (میوه، غلات و غیره) یکی از بهترین راه ها برای بهبود دریافت کامل مواد مغذی با حداقل عوارض جانبی است.

## کلمات کلیدی:

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1156679>

