

## عنوان مقاله:

مروری بر غنی سازی برخی میان وعده های غذایی با اسید فولیک

## محل انتشار:

اولین همایش ملی میان وعده های غذایی (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

سمیه میرزایی - دانشجوی کارشناسی ارشد مهندسی علوم و صنایع غذایی، دانشگاه تهران

فرهاد گراوند - دانشجوی دکتری مهندسی علوم و صنایع غذایی، دانشگاه تهران

احمد کرمی نیا - دانشجوی کارشناسی ارشد مهندسی علوم و صنایع غذایی، دانشگاه تهران

## خلاصه مقاله:

با تغییر شیوه زندگی و گرایش روزافزون مردم به سمت غذاهای فراوری شده و همچنین عدم رعایت تنوع در استفاده از گروه های مختلف مواد غذایی، نگرانی ها در مورد بروز بیماری های ناشی از کمبود ویتامین ها و مواد معدنی در حال افزایش می باشد. درصد چشمگیری از جمعیت جهان از کمبود ویتامین ها و مواد معدنی که معمولا ریزمغذی ها نامیده می شوند رنج می برند. کمبود ریزمغذی های ضروری باعث ناتوانی های یادگیری، عقب ماندگی ذهنی، بازده کاری پایین، نابینایی و مرگ زودرس می گردد. بر اساس آمار و اطلاعات سازمان جهانی بهداشت، در حال حاضر بیش از دو میلیارد نفر در جهان از دریافت حداقل ریزمغذی هایی که برای یک زندگی سالم مورد نیاز است محروم اند، فقر عناصر مغذی از قبیل آهن در زنان باردار و کودکان و سایر اقشار آسیب پذیر و کم درآمد جامعه، منجر به کاهش بازدهی و توان کاری و افزایش مرگ و میر ناشی از بیماری های عفونی، ضعف و خستگی مفرط و کاهش بهره هوشی در کودکان می شود. کمبود اسید فولیک به ویژه در میان وعده ها، با توجه به اهمیت نقش آن در حفظ سلامت، باعث ایجاد کم خونی مگالوبلاستیک، نقائص مادرزادی، سکتة مغزی، بیماری های قلب عروقی و عوارض گوارشی می گردد. در این مطالعه غنی سازی برخی مواد پایه میان وعده های غذایی از جمله برنج نیم پز، آرد گندم، و نوشیدنی هایی مثل شیر پس چرخ و آبمیوه های تخمیری از جمله آب خیار و آب هندوانه با فولات مورد بررسی قرار می گیرد. نتایج پژوهش های صورت گرفته نشان داد که در این مورد گندم و برنج به دلیل اینکه در بسیاری از کشورهای دنیا (به خصوص کشورهای در حال توسعه) و کشور ما هم غذای اصلی و هم ماده غذایی پایه در میان وعده ها به حساب می آیند و از طرفی دارای پتانسیل بالایی در جذب فولات می باشند، از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشند. همچنین در میان نوشیدنی ها، شیر تخمیر شده، به دلیل پتانسیل بالا برای غنی شدن با فولات بیشتر مورد استفاده قرار می گیرد زیرا هنگامی که فولات به پروتئین های شیر متصل می گردد، پایدارتر شده و میزان زیست دسترسی آن، هم در فرم 5- متیل تترا هیدرو فولات و هم در شکل اسید فولیک افزایش می یابد.

## کلمات کلیدی:

ریزمغذی ها، اسید فولیک، غنی سازی، برنج نیم پز، تخمیر

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/267287>

