

عنوان مقاله:

برنج نیم پز به عنوان ابزاری کارآمد برای غنی سازی با آهن و روی

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

افسانه حسینوند - دانشجوی کارشناسی، گروه مهندسی شیمی، دانشگاه صنعتی جندی شاپور دزفول، دزفول، ایران،

حبیب اله عباسی - استادیار، گروه مهندسی شیمی و مرکز پژوهشی نانوزیست فناوری غذا، دانشگاه صنعتی جندی شاپور دزفول، دزفول، ایران

خلاصه مقاله:

تخمین زده می شود که در حدود 70 تا 95 درصد از جمعیت آسیا -جایی که برنج غذای اصلی آنهاست- از کمبود آهن و روی رنج می برند . کمبود آهن منجر به کم خونی، اختلال در رشد و توسعه سیستم ایمنی به ویژه در نوزادان و کودکان می شود. کمبود روی نیز از یک سو سیستم ایمنی را تضعیف کرده و منجر به افزایش حساسیت ابتلا به عفونت می شود و از سوی دیگر رشد را در کودکان محدود می سازد و باعث کاهش حافظه، اختلال در درک طعم و مزه، تولید اسپرم و کاهش باروری در بزرگسالان می شود. نشان داده شده است که غنی سازی برنج با آهن و روی در اشکال مختلف و به ویژه در برنج نیم پز شده می تواند کمبود این دو عنصر ضروری را به ویژه در کشورهای که برنج قوت اصلی آن ها را تشکیل می دهد به خوبی جبران نماید. این راهبرد به ویژه در کشورهای فقیر و در حال توسعه که دسترسی کافی به غذاهای سرشار از آهن و روی مانند غذاهای حیوانی محدود است، می تواند بسیار راهگشا باشد. غنی سازی برنج نیم پز این کار را بدون تغییر در عادت های غذایی مردم به خوبی انجام می دهد و تا کنون از موفقیت بالایی برخوردار بوده است. این مقاله به بررسی غنی سازی برنج نیم پز به عنوان ابزاری کارآمد برای جبران کمبود روی و آهن در جمعیت های کم برخوردار می پردازد. روش های علمی غنی سازی برنج با این دو عنصر و نیز مثالهای موفقیت آمیز بکارگیری این روش نیز مورد واکاوی قرار می گیرد.

کلمات کلیدی:

برنج نیم پز، آهن، روی، غنی سازی، کشورهای در حال توسعه

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/563960>

