

ماست فراسودمند غنی سازی شده و اثرات آن بر سلامتی

دکتر زینب رضایی

مدیر پژوهشی مرکز آموزش عالی علمی کاربردی چشمه نوشان خراسان (عالیس)

دکتر احسان شاملو*

استادیار، عضو هیات علمی دانشکده علوم پزشکی نیشابور

دکتر فرشید نیک فر

رییس مرکز آموزش عالی علمی کاربردی چشمه نوشان خراسان (عالیس)

چکیده

غنی سازی یک استراتژی مکمل برای افزودن مواد مغذی به غذا در سطوح بالاتر از مقدار اولیه است. این کار به منظور بازگرداندن ریز مغذی‌های از دست رفته در طی فرآوری، تهیه یک غذای متعادل از نظر تغذیه‌ای نسبت به فرم اولیه آنها و یا تهیه یک غذای خاص برای انجام یک هدف مشخص است. غنی سازی مواد غذایی به طور گسترده‌ای برای چندین دهه مورد استفاده قرار گرفته و به عنوان یکی از موثرترین اقدامات برای جلوگیری از اختلالات مرتبط با کمبود ریز مغذی‌ها در کشورهای پیشرفته تلقی می‌شود. طی مطالعات صورت گرفته در زمینه غنی سازی محصولات غذایی، به اثبات رسیده است که افزودن یک یا چند ماده مغذی ضروری به مواد غذایی در مقادیر بالاتر از حد معمول اثرات درمانی و سلامت بخشی را در پیشگیری یا درمان برخی بیماری‌ها ایفا می‌کند. غنی سازی محصولات غذایی یکی از مهمترین فرایندها برای بهبود کیفیت و کمیت مواد مغذی در غذا است و این می‌تواند یک مداخله بسیار مقرون به صرفه باشد. لذا در این مطالعه به بررسی اهمیت و جایگاه این فرآیند در صنعت غذا پرداخته شده است.

واژگان کلیدی: غنی سازی، ماست، فراسودمند.