

عنوان مقاله:

غنی سازی غلات جهت رفع کمبود غذائی ریز مغذی ها

محل انتشار:

پنجمین کنگره تغذیه ایران (سال: 1378)

تعداد صفحات اصل مقاله: 20

نویسنده:

مهشید لطفی - کارشناس ارشد برنامه MI (Micronutrient) Ottawa-Canada

خلاصه مقاله:

استاد محترم، همکاران عزیز، خانمها، آقایان، قبل از هر چیز لازم می دانم که از فرصتی که به من داده شده تا در این جمع شرکت داشته و از دانش و بینش هموطنان عزیزم بهره ببرم صمیمانه تشکر کنم. موضوع مورد بحث غنی سازی غلات جهت رفع کمبود ریز مغذی های مطلب گسترده ای است که با توجه به وقت موجود می توان تنها به رئوس آن پرداخت. اما در ابتدا باید به سه سوال اساسی پاسخ داد: 1- چرا تکیه بر ریز مغذی ها مهم است؟ (Why Micronutrients) کشف اهمیت ریز مغذی ها انسان تاریخچه ای به قدمت خود دانش تغذیه دارد و ضرورت غذائی تعداد زیادی از ویتامین ها و املاح جهت پیش گیری از ابتلا به بیماریهای خاصی از همان ابتدای پا گرفتن دانش تغذیه شناخته شده بود. اما رد دو دهه گذشته دانش ما در مورد کمبود بسیاری از این مواد به ویژه در جوامع در حال رشد بسیار افزایش یافت بدین معنا که روشن شده کمبود غذائی زیر مغذی هایی چون ویتامین آ، ید و آهن بسیار وسیع تر از آن است که تصور میشد. در همان حال دانش ما در مورد گستردگی عوارض ناشی از کمبود غذائی این مواد نیز افزایش چشمگیری یافت. یعنی متوجه شدیم که مثلا کمبود شدید و حتی خفیف و مزمن ید طیف وسیعی از عوارض مختلف را ایجاد می کند که در نتیجه در سال 1983 به جای کمبود ید (Iodine Deficiency Disorders) به آن اختلالات ناشی از کمبود ید (Iodine Deficiency Disorders) لقب داده شد. بدین همین ترتیب متوجه شدیم که کمبود ویتامین آ که موارد شدیدی به کوری منجر می شود، در موارد خفیف تر هم عوارض نامطلوبی دارد که با افزایش مرگ و میر کودکان و بیماریهای عفونی در رابطه می باشد. به عنوان مثالی دیگر، کمبود آهن که شایعترین کمبود تغذیه ای در دنیا است و در موارد شدیدتر باعث کم خونی می شود طیف وسیعی از عوارض دیگر را هم تولید می کند که سبب کاهش قدرت یادگیری، مبارزه با عفونت و کاهش میزان کاردهی (Productivity) در مراجع مبتلا می گردد: 2- چرا غنی سازی مهم است؟ (Why Fortification) سؤال دیگری که با موضوع بحث فعلی در رابطه است که چرا غنی سازی مواد غذائی در مواردی ضروری است. همانگونه که می دانیم راه کارهای اصلی مبارزه با کمبود زیر مغذی ها عبارتند از: الف: مکمل یاری (Supplementation) ب: تعدیل و تنوع غذائی (Dietary Diversification/Modification) ج: غنی کردن (Fortification) البته باید توجه داشت که در صورت لزوم در هر زمان بیش از یکی از این راه کارها می تواند به کار گرفته شود و در هر حال توجه به مسائل بهداشتی، چون مبارزه با بیماریهای عفونی و انگلی و مالاریا الزامی خواهد بود.

کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/43345>

