



مروری بر غنی سازی نان و اثرات فراسودمند آن

مریم سردرودیان^{*۱}

واحد تحقیقات فنی و مهندسی مرکز تحقیقات و آموزش کشاورزی و منابع طبیعی استان خراسان شمالی*

sardarodiyana5@yahoo.com (ایمیل نویسنده مسئول)

چکیده

بیان مسأله: اگرچه تولید غذا در جهان امروز به حد کافی است و قاعداً نباید گرسنه‌ای در جهان وجود داشته باشد، اما بخش قابل توجهی از جمعیت جهان حتی با وجود تامین انرژی گرسنگی پنهان را تحمل می‌کنند. این اصطلاح برای کمبود ریزمغذی‌هایی مانند ید، روی، آهن، اسید فولیک، کلسیم، ویتامین آ و ب که تا مدت‌ها علائم آن احساس یا دیده نمی‌شوند، به کار می‌رود. یکی از استراتژی‌های اساسی، موثر و ارزان برای مهار و پیشگیری از اختلالات ناشی از کمبود ریزمغذی‌ها، غنی‌سازی مواد غذایی است. اساس این روش بر این است که در جوامعی که کمبود مواد مغذی خاصی در برنامه غذایی روزانه وجود دارد، می‌توان این مواد را به غذاهای اصلی که همه افراد روزانه و تقریباً به مقدار یکنواخت استفاده می‌کنند، اضافه نمود و کمبود را جبران کرد. نان ماده غذایی بسیار مناسبی برای غنی‌سازی است، زیرا اکثریت افراد جامعه بدون توجه به وضعیت اجتماعی و اقتصادی آن را مصرف می‌کنند و افزایش مصرف آن نیز خطری به دنبال ندارد و در هر سه وعده، غذای اصلی مورد مصرف بخش عمده‌ای از جامعه است و در غذاهای بین روز که در تامین انرژی لازم برای فعالیت روزانه نقش مهمی دارند.

هدف پژوهش: نان را به عنوان یک ماده بی‌ثبات و بی‌آبی را می‌توان فرایندی شامل تغییرات فیزیکی، شیمیایی و حسی در ارتباط با یکدیگر در نظر گرفت که سالانه دلیل ضایعات بسیار گسترده در ایران و بسیار از کشورهای دیگر می‌باشد. همچنین افزایش سطح آگاهی بهداشتی مصرف‌کنندگان موجب شده که تمایل به افزودن ترکیبات زیست فعال از قبیل فیبر رژیمی به غذاهای رایجی همچون نان به سرعت افزایش می‌یابد.

روش و چگونگی انجام پژوهش: این مقاله به مروری بر غنی‌سازی نان و اثرات فراسودمند آن می‌پردازد.

یافته‌ها و نتیجه‌گیری: با توجه به جایگاه نان در اجتماع ایران هر گونه تغییر در جهت افزایش کیفیت و با ارزش تغذیه‌ای باید به گونه‌ای باشد که قیمت این محصول تغییر چندانی نداشته باشد. با توجه به این واقعیت، شاید تغییر در شرایط فرآیند تولید و بدون استفاده از بهبود دهنده‌ها راهی مناسب برای غنی‌سازی نان سنتی ایران با فیبرهای تغذیه‌ای باشد.

کلید واژه‌ها: نان، غنی‌سازی، فیبر، مواد مغذی