

## نان غنی شده چیست؟

با مصرف منظم و روزانه نان غنی شده با آهن و اسید فولیک می توان از عوارض ناشی از کمبود آهن مانند کم خونی، کاهش مقاومت بدن در برابر بیماری ها، کاهش بهره هوشی، افت تحصیلی، ضعف و خستگی جسمانی به ویژه در افراد در معرض خطر پیشگیری نمود.

آهن یک ماده بسیار ضروری برای سلامت بدن است. نیاز روزانه به این ماده مغذی بسیار اندک و در حد میلی گرم است اما گاهی همین مقدار کم نیز از طریق رژیم غذایی روزانه تامین نمی شود و در نتیجه در طولانی مدت، کمبود آهن سبب بروز بیماری، ناتوانی جسمی و کم خونی می شود. کودکان زیر 5 سال، نوجوانان در سن بلوغ (بخصوص دختران، زنان سنین باروری (بویژه زنان باردار) و سالمندان بیشتر در معرض خطر کمبود آهن قرار دارند. در کشور ما کم خونی و کمبود آهن از مشکلات تغذیه ای شایع است. براساس نتایج بررسی ملی تعیین وضعیت ریزمغذیها، کم خونی در حدود یک پنجم کودکان 6ساله، نوجوانان و مادران باردار و یک سوم کودکان 23-15 ماهه گزارش شده است.

### پیامدهای کم خونی فقر آهن

- مبتلایان به کم خونی فقر آهن زود خسته می شوند و قدرت و توانائی انجام کار در آن ها کاهش می یابد.
- در کم خونی فقر آهن احتمال ابتلا به بیماری های مختلف بعلت تضعیف سیستم ایمنی افزایش می یابد. طول مدت بیماری و شدت آن نیز در این افراد بیشتر است.
- ضریب هوشی کودکان مبتلا به کمبود آهن و کم خونی تا 10 امتیاز کاهش می یابد. توانائی یادگیری در این کودکان کمتر است و در دوران تحصیل با افت تحصیلی مواجه می شوند.
- میزان تمرکز برای مطالعه (به ویژه در دانش آموزان) کاهش می دهد.
- مرگ و میر مادران مبتلا به کم خونی فقر آهن شدید به هنگام زایمان افزایش می یابد.
- در مناطقی که کمبود آهن و کم خونی شایع است، مرگ و میر جنین و شیوع تولد نوزاد نارس افزایش می یابد.

### روشهای مقابله با کمبود ریز مغذیها

متخصصین بهداشت و تغذیه امروزه برای تامین مواد مغذی مورد نیاز روزانه روشهایی را که کمترین هزینه و بیشترین سهولت در دسترسی را فراهم می کند پیشنهاد می نمایند برخی از این روشها عبارتند از:

- مصرف منابع غذایی حاوی ریزمغذی ها و ... در برنامه غذایی روزانه
- مصرف مکمل در افراد در معرض خطر مانند زنان باردار و کودکان زیر 2 سال
- غنی سازی مواد غذایی با ریزمغذیها

غنی سازی مواد غذایی یکی از با سابقه ترین این روشها در دنیا است و غنی سازی آرد با آهن و اسید فولیک از حدود پنجاه سال پیش در بعضی از کشورها به اجرا درآمده است.

اصطلاح غنی سازی به معنی اضافه کردن یک یا چند ریز مغذی به یک ماده غذایی به منظور بهبود سطح سلامت جامعه است.

در غنی سازی مواد غذایی، غذاهایی که همه روزه توسط مردم مصرف می شود انتخاب شده و به کمک دستگاه های خاصی در کارخانجات تولید مواد غذایی، مواد مغذی مورد نیاز مثل ویتامین ها و مواد معدنی به آن ماده غذایی اضافه می شود. به عنوان نمونه در کشوری که اغلب مردم آن برنج مصرف می کنند این ماده غذایی یک حامل خوب برای افزودن مواد مغذی است.



### غنی سازی آرد با آهن و اسید فولیک

در کشور ما نان غذای اصلی مردم به شمار رفته و بطور روزانه مورد استفاده قرار می گیرد (با میانگین سرانه مصرف 320 گرم)، لذا انتخاب خوبی برای افزودن مواد مغذی مانند آهن و اسید فولیک می باشد. در حال حاضر نان غنی شده (شامل نان لواش، تافتون و بربری) در سراسر کشور در دسترس مردم قرار دارد. با مصرف روزانه نان غنی شده بخشی از نیاز روزانه بدن به دو ریز مغذی آهن و اسید فولیک تامین می شود و این راهکار جهت پیشگیری از کمبود آهن و اسید فولیک در جامعه ما انتخاب شده است.

همه افراد حتی مبتلایان به تالاسمی نیز بدون به خطر افتادن سلامتی می توانند از نان غنی شده استفاده نمایند. استفاده از مکملهای آهن و اسید فولیک مغایرتی با مصرف این نانها ندارند.

**توجه:** در دوران بارداری چون نیاز به آهن بسیار بالاست، علاوه بر مصرف نان غنی شده، باید مصرف مکمل آهن مطابق با توصیه های وزارت بهداشت معادل روزانه یک قرص سولفات فرو از شروع هفته 16 بارداری تا 3 ماه پس از زایمان ادامه یابد.

در غنی سازی آرد با آهن و اسید فولیک افزودن مواد مغذی هیچ تاثیری بر طعم، بو، مزه و رنگ نان ندارد و نان غنی شده از نظر ظاهری قابل افتراق از نان غنی شده نیست.

### فواید غنی سازی آرد با اسید فولیک

افزودن اسید فولیک به آرد در پیشگیری از برخی بیماریهای شایع بسیار موثر است.

- کمبود اسید فولیک در ماه اول بارداری که سیستم عصبی جنین در حال شکل گیری است، می تواند منجر به بروز ناهنجاری های مادرزادی در لوله عصبی شود. نقص لوله عصبی بر حسب شدت آن می تواند منجر

به مرگ نوزاد شده و یا صدمات جبران ناپذیری به سلامت کودک وارد کند. نان غنی شده با اسید فولیک یکی از راههای مهم پیشگیری از بروز نقایص مادرزادی لوله عصبی در نوزادان است.

- نقش اسید فولیک در پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی و ابتلا به سرطانها نیز نشان داده شده است.

تعدادی از کشورها، با اضافه کردن آهن و اسید فولیک به آرد موفق شده اند شیوع نقایص مادرزادی لوله عصبی و بیماری های قلبی و عروقی را تا حد قابل ملاحظه ای کاهش دهند.

بخاطر داشته باشید که برای پیشگیری از کمبود آهن و پیامدهای ناشی از آن، علاوه بر استفاده از نان غنی شده،

مصرف:

- منابع غذایی حاوی آهن مانند گوشت، حبوبات، انواع مغزها
  - مصرف منابع غذایی ویتامین C از جمله سبزی های تازه مانند گوجه فرنگی، فلفل سبز، گل کلم، سبزی خوردن) و میوه ها بخصوص مرکبات
  - خودداری از صرف چای و قهوه از یک ساعت قبل تا 2 ساعت پس از صرف غذا
- ضروری است.

**دکتر حامد پور آرام**

**دفتر بهبود تغذیه جامعه**

**معاونت بهداشت**

**وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی**

