



دفتر بهبود تغذیه جامعه
معادیت بهداشت
وزارت بهداشت، درمان و امورش پزشکی

نان غنی شده با آهن و اسفید فولیک





چرا اسیدفولیک به آرد اضافه می‌شود؟

افزودن اسیدفولیک به آرد در پیشگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی و کاهش نقایض مادرزادی لوله عصبی بسیار مؤثر است. با اضافه کردن آهن و اسیدفولیک به آرد شیوع کم خونی، نقایض مادرزادی لوله عصبی و بیماری‌های قلبی - عروقی تا حد قابل ملاحظه‌ای کاهش داده می‌شود.

در کشور ما شیوع نقایض مادرزادی لوله عصبی ۲ سال پس از غنی‌سازی آرد با آهن و اسیدفولیک به میزان ۲۴۱ کاهش یافته است.

دفتر بهبود تغذیه جامعه - معادیت بهداشت



نکته مهم:

۹۰٪ افزودن آهن و اسیدفولیک به آرد هیچ تأثیری روی طعم، بو، مزه و رنگ نان نداشته و توسط افرادی که این نان غنی شده را استفاده می‌کنند قابل تشخیص نیست.

با مصرف نان غنی شده با آهن و اسیدفولیک می‌توان از عوارض ناشی از کمبود آهن از جمله کم خونی، کاهش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها، کاهش بهره‌دهی، افت تحصیلی و ضعف و خستگی جسمانی و کاهش بازده کاری جلوگیری کرد.

در کشور ما چه نوع نانی غنی می‌شود؟

بر اساس برنامه ملی غنی‌سازی آرد با آهن و اسیدفولیک، در حال حاضر باید کلیه نان‌های تافتون، بربری و لولاش با آهن و اسیدفولیک غنی شوند. بنابراین بر اساس مقررات و دستور عمل‌های موجود این نان‌هایی‌ها برای تهیه نان باید از آرد غنی شده با آهن و اسیدفولیک استفاده نمایند.

توجه کنید:

باید بر روی کیسه‌های آرد توزیع شده در نان‌هایی‌ها تافتون، بربری و لولاش عبارت "غنی شده با آهن و اسیدفولیک" درج شده باشد.

با توجه به این که نان سنگک باید از آرد سیوس دار تهیه شود بنابراین آرد نان‌های سنگک دارای آهن کافی است و نیازی به غنی شدن ندارد.



نان غنی شده با آهن و اسید فولیک

میانگین مصرف روزانه نان در کشور ما ۳۲۰ گرم می‌باشد و تقریباً در تمامی گروه‌های سنی و جنسی به طور روزانه خورده می‌شود. بنابراین نان حامل مناسبی برای افزودن مواد مغذی مثل آهن و روی، کلسیم، ویتامین B۱۲ و اسیدفولیک است.

برنامه غنی‌سازی آرد با آهن و اسیدفولیک در ایران از سال ۱۳۸۰ در استان پوشر آغاز شد و به تدریج در سطح کشور گسترش یافت. در حال حاضر بر اساس برنامه ملی غنی‌سازی آرد، تمام کارخانه‌های آرد موظفند آردی که برای نان‌های سنتی تهیه می‌شود را با آهن و اسیدفولیک غنی کنند.



نان غنی شده با آهن و اسید فولیک

عنصر 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 مناسفانه با برنامه‌های غذایی روزانه حتی این مقدار اندک نیز تأمین نمی‌شود و در نتیجه در طولانی مدت سبب بروز بیماری و ناتوانی جسمی می‌شود. کمبود آهن در بدن مشکلات زیادی ایجاد می‌کند که مهم‌ترین آن کم خونی است.

افراد مبتلا به کم خونی فقر آهن:

- ۹۰٪ زود خسته می‌شوند و قدرت و توانائی انجام کار در آن‌ها کاهش می‌یابد.
- ۹۰٪ امکان ابتلا به بیماری‌های مختلف در آن‌ها افزایش می‌یابد.
- ۹۰٪ توانائی یادگیری در آن‌ها کاهش پیدا می‌کند.
- ۹۰٪ کم خونی فقر آهن موجب می‌شود برگ و میر مادران به هنگام زایمان افزایش یابد.
- ۹۰٪ فقر آهن و کم خونی ناشی از آن در گروه‌های در معرض خطر مثل مادران باردار و کودکان عواقب وخیم‌تری از جمله افزایش مرگ و میر، افزایش ابتلا به بیماری‌ها، کاهش بهره‌دهی دارد.