

## دستنامه فنی "غنی سازی مواد غذایی با ویتامین D و نقش آن در سلامت جامعه"

دستنامه فنی با عنوان " غنی سازی مواد غذایی با ویتامین D و نقش آن در سلامت جامعه " نگارش دکتر اکبر جوکار، عضو هیات علمی بخش تحقیقات فنی و مهندسی مرکز تحقیقات و آموزش کشاورزی و منابع طبیعی استان فارس و دکتر جلال جمالیان عضو هیات علمی بخش صنایع غذایی دانشکده کشاورزی دانشگاه شیراز منتشر شد.

ویتامین D در واقع هورمونی است که وظائف متعددی در بدن دارد. تأثیر مثبت ویتامین D کافی بر کاهش درد و استحکام ماهیچه‌ها و استخوان، سیستم ایمنی، سلامتی قلب و عروق، و کاهش چند نوع سرطان گزارش شده است. کمبود ویتامین D مشکل جهانی است و با روند افزایشی بیماری‌های خطرناک حاد و مزمن مرتبط است. عوامل مختلفی در افزایش درخواست میزان ویتامین D و کلسیم در رژیم غذایی افراد کهنسال نقش دارد. کمبود ویتامین D به کاهش دریافت از غذا، کاهش جذب مؤثر، کاهش ظرفیت پوست برای ساخت، و آفتاب‌نگرفتن کافی مربوط می‌شود. ویتامین D به‌طور طبیعی در پوست و با قرارگرفتن در معرض پرتو فراعبنفش خورشید (۲۹۰-۳۱۵ nm) تأمین و ساخته می‌شود. اما عوامل محیطی و جغرافیایی، اجتماعی، فرهنگی، فردی و سن در میزان رسیدن امواج فراعبنفش به پوست و در نتیجه ساخت کلسیفرول یا ویتامین D تأثیر دارند. از آنجا که دریافت ویتامین D از طریق غذاها بسیار محدود است، بنابراین تأمین ویتامین D عمدتاً بر اساس دریافت غذاهای غنی‌شده و مکمل‌ها بنا شده است. با غنی کردن مواد غذایی با ویتامین D می‌توان میزان دریافت دارو در بزرگسالان را کاهش داد. امروزه نیاز به غذاهای حاوی ویتامین D اولویت به شمار می‌آید و غلات و فرآورده‌های آنها به عنوان یک غذای اصلی، ارزان و قابل دسترس حامل بسیار مناسبی برای تولید غذاهای غنی‌شده با ویتامین D هستند. غنی‌سازی نان با ۴۰۰ واحد بین‌المللی یا ۱۰ میکروگرم ویتامین D در ۱۰۰ گرم نان روشی کاملاً ایمن و تأثیرگذار است.