



## غنی سازی مواد غذایی با عنصر روی

مسعود دانش پژوه<sup>۱</sup>، نرگس حاجی عبدالرحیم خباز<sup>۲</sup>

۱. دانشجوی کارشناسی علوم و مهندسی صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی آزاد اسلامی تهران

۲. دانشجوی کارشناسی علوم و مهندسی صنایع غذایی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی

### چکیده

روی یا زینک عنصری کمیاب و ضروری می باشد موضوع غنی سازی بسیار در صنعت صنایع غذایی حائز اهمیت است. غنی سازی از این رو انجام می شود که ممکن است در طی فرآیند آماده سازی ماده غذایی مقدار مواد مفید آن کاهش یابد یا اینکه به طور کلی ماده مفید در آن غذا کم باشد همچنین غنی سازی با توجه به نیاز جامعه می تواند انجام شود. در این بین عنصر روی ماده ای با ارزش از نظر غذایی محسوب می شود کمبود روی در رژیم غذایی سبب بیماری های مختلفی می شود از این رو غنی سازی مواد غذایی با روی می تواند باعث بهبود کمبود روی در بدن شود

### مقدمه

### بحث و نتیجه گیری

### نتایج

روی یا زینک عنصری کمیاب و ضروری می باشد موضوع غنی سازی بسیار در صنعت صنایع غذایی حائز اهمیت است. غنی سازی از این رو انجام می شود که ممکن است در طی فرآیند آماده سازی ماده غذایی مقدار مواد مفید آن کاهش یابد یا اینکه به طور کلی ماده مفید در آن غذا کم باشد همچنین غنی سازی با توجه به نیاز جامعه می تواند انجام شود

یکی از بهترین راه های دریافت مواد معدنی و ریز مغذی ها به طور قطع استفاده از روش غنی سازی است در این بین عنصر روی با توجه به خواص فراوانی که دارد بسیار با اهمیت است از خواص روی میتوان به درمان بی اشتهایی درمان اکنه و دیابت اشاره کرد که با استفاده از بحث غنی سازی میتوان از این خواص در صنایع غذایی بهره برد

به طور کلی پدیده کمبود روی بیشتر در مناطقی دیده می شود که رژیم غذایی آنها مبتنی بر غلات است. در یک رژیم غذایی سالم باید روزانه ۸ میلی گرم برای زنان و ۱۱ میلی گرم برای مردان، روی وجود داشته باشد. در این مقاله به بررسی نحوه غنی سازی مواد غذایی به وسیله روی و همچنین فواید مصرف این عنصر بسیار مهم پرداخته شده است.

### مواد و روش ها

در نگارش این مقاله از مطالب ماهنامه صنایع غذایی بهره برده شده است

### منابع

ماهنامه صنایع غذایی منتشر شده در دهه ۷۰ شمسی