

Gıdaların Zenginleştirilmesi

Emir Ayşe Özer, Alper Güven

¹Çukurova Üniversitesi Ziraat Fakültesi Gıda Mühendisliği Bölümü, Adana
ayseozer@cu.edu.tr

²Trakya Üniversitesi Arda Meslek Yüksekokulu Gıda Teknolojisi Bölümü, Edirne
agueven@hotmail.com

Özet

Son yıllarda sağlığın korunması ve yeniden kazanılmasında beslenmenin ne denli önemli olduğu tüm dünyada kabul edilmiş ve bu konuda daha önem kazanan gıdaların zenginleştirilmesi üzerine yoğunlaşmıştır. Gıdalarda besin değerinin artırılması uygulamaları üç yolla yapılabilmektedir.

- 1) Zenginleştirme (Fortification): Gıdada doğal olarak bulunan veya bulunmayan, bir veya birden fazla elzem besin ögesinin, toplumda veya özel bir risk grubunda bir veya birkaç besin ögesinin yetersizliğinin düzeltilmesi veya önlenmesi amacıyla gıda maddelerine daha fazla miktarda eklenmesidir
- 2) Güçlendirme (Enrichment): Gıdalarda doğal olarak bulunmayan besin öğelerinin eklenmesi. Örneğin margarine A vitamini, süte D vitamini, tuza iyot katılması. Gıda zenginleştirme ile eş anlamlı olarak ta kullanılmaktadır.
- 3) Yerine Koyma (Restorasyon): Gıda sanayinde; üretim, normal depolama ve işleme sürecinde kayba uğrayan elzem besin öğelerinin işlem öncesi düzeyinde eklenmesi, eski içeriğine kavuşturulmasıdır.

Son yıllarda tüketicilerin fonksiyonel gıdalara karşın talepleri artmıştır. Bu kapsamda zenginleştirilmiş gıdalara olan ilgi yoğunlaşmıştır. Ülkemizde zenginleştirme çalışmaları önce margarinlerle başlamış, A ve D vitaminleriyle zenginleştirilmiş margarin üretimi yaygınlaşmıştır. Sofra tuzlarına iyot eklenmesi, toplumumuzda yüksek oranlarda gözlenen guatr sorununa önemli ölçülerde çözüm getirmiştir. Son yıllarda bazı yiyecek ve içecekler (makarna ve süt gibi) de besin öğelerince zenginleştirilerek tüketime sunulmaktadır. Ancak bu çalışmalar, toplumumuzdaki besin öğeleri yetersizliklerinin ortadan kaldırılması ya da en aza indirilmesinde yeterli olmadığı düşünülmektedir.

Türkiye 10. Gıda Kongresi; 21-23 Mayıs 2008, Erzurum

Tahıllar ve tahıla dayalı ürünler (Buğday unu, pirinç, makarna, kahvaltılık tahıl ürünleri vb) katı ve sıvı yağlar; çay ve diğer içecekler, bebek mamaları, tuz, şeker ve soslar zenginleştirilen ürünlerdendir.

Anahtar Kelimeler: Gıda, Gıda zenginleştirme, Güçlendirme