

Fortifikasi Pangan, Apa Sih Maksudnya?



Pernahkah Ibu membaca tulisan 'difortifikasi' atau 'diperkaya' pada kemasan makanan atau minuman? Misalnya pada kemasan susu, sereal sarapan, tepung, jus buah, dan sebagainya. Biasanya kata ini kemudian akan diikuti oleh jenis zat gizi tertentu. Apa sih sebenarnya yang dimaksud dengan fortifikasi pangan? Apa pula manfaatnya bagi si Kecil dan keluarga Ibu? Yuk ketahui lebih banyak mengenai fortifikasi pangan dalam penjelasan singkat di bawah ini.

Apa itu fortifikasi pangan?

Berdasarkan penjabaran WHO, fortifikasi pangan adalah menambahkan atau meningkatkan zat gizi tertentu ke dalam bahan pangan untuk meningkatkan kualitas pangan. Biasanya fortifikasi dilakukan untuk menambahkan zat gizi yang secara alami tidak ada di dalam makanan atau minuman tertentu. Fortifikasi juga bisa dilakukan untuk mengembalikan suatu zat gizi yang hilang dalam proses pengolahan makanan atau minuman. Tujuan utama dilakukan fortifikasi pangan adalah untuk membantu memastikan anak-anak, maupun orang dewasa, mendapat asupan gizi yang cukup.

Zat gizi apa yang biasanya difortifikasi?

Biasanya yang ditambahkan melalui fortifikasi pangan adalah zat gizi mikro, yaitu vitamin dan mineral. Misalnya susu dan sereal sarapan yang diperkaya dengan vitamin dan mineral.

Apa manfaat fortifikasi pangan bagi anak?

Si Kecil membutuhkan asupan gizi seimbang setiap hari dari sumber yang bervariasi untuk mendukung tumbuh kembangnya. Fortifikasi pangan dapat membantu memastikan kebutuhan gizi anak terpenuhi secara optimal dari asupan makan hariannya.

Makanan atau minuman yang difortifikasi bisa menjadi bagian dari kebiasaan makan sehat. Yang penting Ibu tetap menggunakan sumber pangan yang bervariasi dalam menyiapkan menu sehat dengan gizi seimbang bagi keluarga tercinta. Nestlé turut mendukung pemenuhan gizi seimbang melalui berbagai produk pangan berkualitas dengan memastikan keamanan pangan, melakukan fortifikasi, dan memastikan kualitas distribusi produk-produk Nestlé.

Sumber:

<https://www.who.int/elena/titles/wheat-flour-fortification/en/>

<https://hellosehat.com/hidup-sehat/nutrisi/makanan-fortifikasi/>

<https://www.healthline.com/health/food-nutrition/fortified-and-enriched-foods#4>

<https://www.verywellfit.com/what-is-enriched-food-3496104>

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/fortifikasi-pangan-apa-sih-maksudnya.html>