

充分潜力

为了充分发挥潜力，人们需要摄入足够的维生素和矿物质。如果这些关键的营养成分不足，则可能限制儿童的学业成绩、降低成人的劳动能力并且导致致残或致命的先天性缺陷。

提供这些营养成分的方法之一就是在面粉中加入维生素和矿物质。这种方法获得国际机构的支持，并将此作为通过面包和面条等主食提供必要的维生素和矿物质的工具。

目前已有超过 65 个国家建立起国家性的标准，在面粉中加入维生素和矿物质，并以此作为改善人们生活的一种策略。请加入我们的行列，共同执行面粉强化，为各地人们争取更加光明的未来。



面粉强化行动

面粉强化行动是由个人和机构形成的网络，他们努力使面粉强化成为每一个地区的标准行为。

合作伙伴包括男女商人、政府官员、健康专家以及私营机构、公共实体、学术机构和民间团体。有关完整的合作伙伴名单，请参阅 www.FFInetwork.org 中“关于 FFI”栏目。

FFI 为合作伙伴间的相互合作提供便利，帮助策划强化计划、培训质量保证和控制中的利益相关方并且就监控和评估计划的开发提供建议。

携手共创更加光明的未来



面粉强化行动

一项在各个国家进行的公共-民间-私营投资

www.FFInetwork.org



面粉强化行动

一项在各个国家进行的公共-民间-私营投资



面粉强化如何发挥作用

每一年，全球有 4 亿多吨小麦被磨成面粉供人类消费。小麦很大一部分营养价值在研磨过程中损耗，然而，这种损耗可以通过面粉强化轻易恢复。所有使用经过强化的面粉生产的食物都能够促进消费者对这些营养成分的摄入。

有一些国家已经使用强化面粉达 50 年以上，在营养状况方面呈现出积极的效果。为确保有效性，各个国家还开发出专门的方案，对面粉强化行为进行监控。

如果能够得到妥善执行，面粉强化将成为一种有效、安全并且经济的方案，为世界很大一部分人口提供维生素和矿物质。

健康利益

面粉最常见的强化方式是添加铁和叶酸。

铁是儿童身心发育的必要元素，同时也能提高所有年龄段人士的身体活动能力和工作生产力。此外，它对于孕期母亲及其未出生的孩子的健康也至关重要。

叶酸是维他命 B 的一种，能够降低脊柱裂和无脑儿等先天性神经管缺陷的风险。这些先天性缺陷都是永久致残甚至致命的，但是，如果母亲在怀孕前以及怀孕初期摄入足够的叶酸，则能够在很大程度上预防此类缺陷的发生。

其它添加到面粉中的常见维生素和矿物质包括锌和其它维他命 B，如硫胺素、核黄素、烟酸和 B12 等。维他命 A 和 D 也被添加到面粉中。



面粉强化的成本

根据来自许多不同国家的报告计算，面粉强化的成本约为每人每年 7 至 10 美分。许多现代化的面粉厂已经拥有了面粉强化所需的设备，而购买预混合料所需的持续成本约为每公吨面粉数美元，具体金额取决于所含营养成分的数量。

一些领先的经济学家认为面粉强化是一种具有高成本效率的提供多种健康利益的途径。经事实验证，通过采用叶酸强化预防先天性神经管缺陷尤其具有很高的成本效率。智利发现，如果使用叶酸对面粉进行强化，在面粉强化上花费的每一美元能够节省 11.8 美元的医疗费用。在美国，据估计，通过面粉强化工作，花费在面粉强化上的每一美元能够节省 48 美元的医疗费用。

许多国家对食盐进行加碘处理，并对其它食品如糖和食用油等进行强化。小麦和玉米面粉是许多主食的主要食材，因此面粉强化成为各种强化计划中都具有的共同部分。它帮助各个国家的人们变得更聪明、更强壮和更健康，共同走向更加光明的未来。