

SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی

دوره ترمین

کارگاه آنلاین
بررسی مقابله ای متون (مقدماتی)

دوره ترمین

کارگاه آنلاین
پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی

دوره ترمین

کارگاه آنلاین آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترند های جستجو

مروری بر میان وعده‌های غذایی فراسودمند مورد استفاده کودکان

منیرالسادات شاکری

دانشجوی دکتری مهندسی علوم و صنایع غذایی، دانشکده کشاورزی، دانشگاه فردوسی مشهد.

Shakerim89@gmail.com

انتخاب میان وعده‌های غذایی مناسب از میان فرآورده‌های غذایی فراسودمند باعث افزایش ارزش تغذیه ای و سلامت بخشی این گروه مهم از خوراکی‌ها می گردد. با توجه به افزایش مصرف میان وعده‌ها در بین کودکان و دانش آموزان، این نگرش ارتقاء سلامت عمومی جامعه را به دنبال خواهد داشت. مواد غذایی فراسودمند محصولاتی هستند که به طور معمول در رژیم غذایی استفاده می شوند اما علاوه بر اینکه تامین کننده مواد مغذی در بدن هستند در برگیرنده حداقل یک خاصیت سلامت بخش و به اثبات رسیده می باشند. به طور کلی ترکیبات فراسودمند یا عملگرا در مواد غذایی را می توان جزء کربوهیدرات ها، لیپیدها، پروتئین ها، پلی فنل ها و کاروتنوئیدهای زیست فعال طبقه بندی کرد که هر یک دارای اثرات سلامت بخش ویژه هستند و مواد غذایی فراسودمند می‌توانند حاوی یک یا تعدادی از این ترکیبات عملگرا باشند. شناخته شده ترین مواد غذایی فراسودمند که می‌توانند به عنوان میان وعده‌های غذایی مفید مورد استفاده قرار گیرند عبارتند از فرآورده‌های لبنی به دلیل حضور کازئینو فسفوپپتیدها، الیگوساکاریدها و اسید لینولئیک کونژوگه و به ویژه فرآورده‌های لبنی تخمیری به دلیل حضور باکتری‌های اسید لاکتیک، فرآورده‌های سین بیوتیک به دلیل حضور باکتری‌های پروبیوتیک و ترکیبات پری بیوتیک، مواد غذایی حاوی فیبرهای رژیمی که بسیاری از میوه ها و سبزیجات در این گروه قرار می‌گیرند و مواد غذایی حاوی چربی‌های عملگرا از جمله اسیدهای چرب غیر اشباع امگا سه که شامل آجیل ها و دانه های گیاهی هستند. نکته قابل توجه در فراوری و تولید مواد غذایی فراسودمند اینست که شرایط فرایند تولید، بسته‌بندی و یا نگهداری در برخی موارد می‌تواند در کارایی و سلامت بخشی این محصولات تاثیر گذار باشد لذا تولید میان وعده‌های غذایی فراسودمند با اثرات مفید بهینه نیاز به روش‌های دقیق پایش ترکیبات موثره و ارزیابی کارایی و ایمنی این محصولات دارد.

کلمات کلیدی: غذاهای فراسودمند، پروبیوتیک، فیبر، چربی های عملگرا

SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی

تازه ترین

بررسی مقاله ای متون (مقدماتی)

کارگاه آنلاین
بررسی مقابله ای متون (مقدماتی)

PROPOSAL
پروپوزال

تازه ترین

پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی

کارگاه آنلاین
پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی

تازه ترین

آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترند های جستجو

کارگاه آنلاین آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترند های جستجو