

## عنوان مقاله:

مروری بر استراتژی های کاربردی جهت کاهش فاکتور های ضد مغذی در غذاهای گیاهی

## محل انتشار:

بیست و هشتمین کنگره ملی علوم و صنایع غذایی ایران (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 19

## نویسندگان:

نسترن شکور - دکتری تخصصی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال، دپارتمان علوم تغذیه و صنایع غذایی، تهران

ریحانه سروریان - دکتری تخصصی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال، دپارتمان علوم تغذیه و صنایع غذایی، تهران

## خلاصه مقاله:

حبوبات و غلات حاوی مقادیر بالایی از درشت مغذی ها و ریز مغذی ها و همچنین دارای عوامل ضد مغذی هستند. عوامل اصلی ضد مغذی که در محصولات خوراکی یافت می شوند عبارتند از: سایونین ها، تانن ها، اسید فیتیک، گوسیپول، لکتین ها، مهارکننده های پروتئاز، مهارکننده های آمیلاز و گواتروژن ها. عوامل ضد مغذی با مواد مغذی باند شده و دسترسی زیستی آن ها را مختل می کنند. عوامل مختلف دیگر مانند مهارکننده های تریپسین و فیتات ها که عمدتاً در حبوبات و غلات وجود دارند، قابلیت هضم پروتئین ها و مواد معدنی را کاهش می دهند. این مواد ضد مغذی می توانند موجب کمبود جذب ریز مغذی ها و مواد معدنی شوند. چندین روش فرآوری مختلف وجود دارد که می توان از آنها برای کاهش سطوح این عوامل ضد مغذی استفاده کرد. از جمله این روش ها می توان به تخمیر، جوانه زنی، سبوس زدایی، اتوکلاو، خیساندن و ... اشاره کرد. با استفاده از روش های مختلف به تنهایی یا به صورت ترکیبی، کاهش هر چه بیشتر سطح عوامل ضد مغذی در غذاها امکان پذیر است. در این مطالعه بر روی انواع مختلف عوامل ضد مغذی و روش های ممکن فرآوری که می تواند برای کاهش سطح این عوامل در محصولات غذایی مورد استفاده قرار گیرد تمرکز شده است.

## کلمات کلیدی:

حبوبات، غلات، اسید فیتیک، ریز مغذی ها، تخمیر، باکتری های اسید لاکتیک، عوامل ضد مغذی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1413427>

