

عنوان مقاله:

فرایند پالایشگاهی غلات

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

فاطمه حسین مردی - مربی، گروه علوم صنایع غذایی، واحد شهرقدس، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

هانیه ذوالفقاری - دانشجوی کارشناسی، گروه علوم صنایع غذایی، واحد شهرقدس، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

فاطمه ماهری - دانشجوی کارشناسی، گروه علوم صنایع غذایی، واحد شهرقدس، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

محمد رضا رسولی - دانشجوی کارشناسی، گروه علوم صنایع غذایی، واحد شهرقدس، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

غلات منبع انرژی برای انسان هستند و در کشورهای در حال توسعه این دسته مواد تمام رژیم غذایی را در بر میگیرند؛ چراکه غلات حاوی مقادیر زیادی هیدرات کربن، پروتئین، چربی، مواد معدنی و انواع ویتامینها هستند. مصرف غلات کامل یک راه بسیار موثر برای حفظ سلامتی شما است غلات کامل حاوی پروتئین، فیبر، ویتامین B، آنتی اکسیدان و کمی مواد معدنی مانند آهن، زینک، مس و منیزیم است. یک رژیم غذایی که غنی از غلات کامل است باعث میشود خطر بیماری قلبی دیابت نوع ۲، چاقی و بعضی از انواع سرطان کاهش یابد. غلات کامل همچنین سبب بهبود سلامت رودهها و حفظ حرکت طبیعی رودهها میشود.

کلمات کلیدی:

غلات، فرآیند های پالایشگاهی، تامین غذا، انرژی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1413640>

