

## عنوان مقاله:

بررسی استفاده از خواص بذر کتان جهت غنی سازی محصولات غذایی

## محل انتشار:

همایش ملی صنایع غذایی (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

مژگان حسامی - مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان- گروه علوم و صنایع غذایی

محمد جلینی - کارشناس علوم و صنایع غذایی

## خلاصه مقاله:

امروزه توجه افراد جامعه بیشتر به سلامتی محصولات غذایی و رفع نیازهای بدن از راه مصرف مواد غذایی مناسب و سالم می باشد و از نظر متخصصان علوم تغذیه، یکی از بهترین راه های دریافت مواد مغذی ضروری با کمترین عوارض جانبی و به صورت گسترده در سطح جامعه، غنی سازی مواد غذایی است که به عنوان ارزاترین و موثرترین روش پیشگیری کمبود مواد مغذی می باشد. غنی سازی، افزودن یک ماده مغذی به یک ماده غذایی است که می تواند به طور طبیعی در آن وجود داشته و یا فاقد آن باشد و باعث بهبود کیفیت کلی تغذیه های آن ماده شود. هدف اصلی غنی سازی محصولات با بذر کتان استفاده از خواص تغذیه های و درمانی آن است. کتان دارای ترکیبات مغذی فراوانی است که مهمترین آن ها اسیدهای چرب ضروری  $\omega 3$  فیبر و لیگنان می باشد. با توجه به اینکه بدن قادر به ساخت اسیدهای چرب ضروری نیست میتوان با افزودن این ماده به محصولات غذایی از فواید  $\omega 3$  آن استفاده کرد. فیبر نیز برای سلامتی مفید است زیرا، باعث جلوگیری از بیماری های قلبی شده، عمل گوارش و دفع مواد غذایی را در بدن تسهیل کرده و برای کنترل وزن نیز موثر است. همچنین کتان منبع غنی از لیگنان گیاهی می باشد که در بدن توسط باکتری های روده به لیگنان پستانداران تبدیل شده و می تواند باعث تقویت سیستم ایمنی، حفظ قلب و جلوگیری از بروز سرطان شود؛ از طرفی دارای خاصیت آنتیاکسیدانی نیز می باشد

## کلمات کلیدی:

غنی سازی، بذر کتان، محصولات غذایی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/150268>

