

## عنوان مقاله:

ویژگی های سلامت بخش فیبرهای رژیمی استخراج شده از غلات

## محل انتشار:

پنجمین کنگره بین المللی علوم و صنایع غذایی، کشاورزی و امنیت غذایی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسنده:

رضا کریمی - استادیار گروه علوم و مهندسی صنایع غذایی، دانشکده کشاورزی، دانشگاه گیلان، رشت، گیلان

## خلاصه مقاله:

تمایل مصرف کنندگان به سوی غذاهایی با مقدار چربی پایین افزایش یافته است. یکی از جایگزین های چربی ترکیبات بر پایه کربوهیدرات هستند که مهمترین آن ها فیبرهای رژیمی هستند. کلمه فیبر رژیمی به کربوهیدرات های غیرقابل هضم گفته می شود و در تمام غذاهای گیاهی، میوه ها، سبزیجات، دانه ها، غلات و حبوبات یافت می شوند. فیبرهای غذایی از جمله ترکیبات مفید هستند که می توانند از منابع مختلف استخراج و در محصولات گوناگون به کار برده شوند. مصرف فیبرهای رژیمی دارای اثرات مفید تغذیه ای و سلامت بخش در دستگاه گوارش، کاهش چاقی، درمان دیابت، کاهش خطر ابتلا به ناراحتی های قلبی و عروقی و سرطان کولون می باشد. مهمترین فیبرها عبارتند از سلولز، همی سلولز، بتاگلوکان ها، پکتین ها و صمغ ها. همی سلولزها گروه ناهمگنی از فیبرهای حاوی زایلان ها، گالاکتان ها یا مانان ها هستند. صمغ ها شامل گالاکتومانان ها یا آرابینوگالاکتان ها می باشند. به طور کلی از میان فیبرهای رژیمی مختلف، بتا گلوکان ها و آرابینوزایلان ها بیشتر مورد توجه قرار گرفته اند. روش های استخراج مختلفی برای هرکدام از فیبرهای رژیمی استفاده شده که هر کدام از این روش ها روی درصد فیبر استخراج شده و ویژگی های مولکولی آن تاثیر می گذارند. نهادهای مختلف بین المللی، مقادیر مختلفی را برای میزان مصرف کلی فیبرهای رژیمی و مصرف فیبرهای خاص پیشنهاد داده اند.

## کلمات کلیدی:

فیبر، رژیمی، سلامتبخش، غلات

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1565279>

