

عنوان مقاله:

تخم مرغ فراسودمند؛ غنی شده با اسیدهای چرب امگا

محل انتشار:

فصلنامه کیفیت و ماندگاری تولیدات کشاورزی و مواد غذایی، دوره 3، شماره 1 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 21

نویسندگان:

داریوش خادمی شورمستی - استادیار، گروه کشاورزی، واحد سوادکوه، دانشگاه آزاد اسلامی، سوادکوه، ایران

عبدالله علیزاده کارسالاری - استادیار، گروه شیمی، واحد سوادکوه، دانشگاه آزاد اسلامی، سوادکوه، ایران

هدی شکری - بیمارستان شهید یحیی نژاد، دانشگاه علوم پزشکی بابل، بابل، ایران

خلاصه مقاله:

فواید سلامت بخش اسیدهای چرب چند غیراشباعی امگا-۳ کم و بیش شناخته شده است. متأسفانه، در اکثر کشورها، میزان توصیه شده روزانه از این ترکیبات به ندرت برآورده می شود. بنابراین، غنی سازی غذاهای رایج و تولید غذاهای فراسودمند می تواند مصرف این اسیدهای چرب را افزایش دهد. از این نظر، تخم مرغ با توجه به ارزش غذایی و قیمت مناسب هدف جالبی محسوب می شود، زیرا بخش جدایی ناپذیر از رژیم غذایی را تشکیل می دهد. ترکیب اسیدهای چرب امگا در تخم مرغ را می توان از طریق مکمل های جیره اصلاح کرد. بدین منظور بذور دانه های روغنی مانند کتان، کلزا، کاملینا، غنی از اسید آلفا لینولنیک و همچنین روغن ماهی، غنی از اسیدهای چرب چند غیراشباعی زنجیره بلند شامل اسید ایکوزاپنتانوئیک (EPA) و اسید دوکوزاهگزانوئیک (DHA) مورد استفاده قرار گرفته اند. یک روند جدیدتر، استفاده از ریزجلیک ها به عنوان منبع EPA و یا DHA است. از سوی دیگر بکارگیری رهیافت های موثر جهت افزایش آگاهی های مردم در مصرف غذاهای فراسودمند ضروری به نظر می رسد. در این مقاله، یافته های علمی مرتبط با غنی سازی اسیدهای چرب امگا در تخم مرغ بررسی و یک نمای کلی از مزایا و معایب روش های مختلف و تاثیر مصرف تخم مرغ های غنی شده بر سلامت انسان ارائه شد.

کلمات کلیدی:

"اسید ایکوزاپنتانوئیک (EPA)؛ اسیدهای چرب امگا-۳؛ اسید دوکوزاهگزانوئیک (DHA)؛"؛ "تخم مرغ طراح، غنی سازی"

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1764127>

