

## عنوان مقاله:

فیبرهای رژیمی

## محل انتشار:

سومین همایش ملی علوم کشاورزی و صنایع غذایی (سال: 1391)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

## نویسندگان:

آزاده شاهسون تبریزی - دانشجوی کارشناسی ارشد مهندسی کشاورزی علوم و صنایع غذایی، باشگاه پژوهشگران جوان دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان

اسماعیل عطای صالحی - استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان

## خلاصه مقاله:

فیبر نوعی کربوهیدرات گیاهی است که در میوه ها و سبزیجات و غلات کامل و حبوبات یافت می شود ، فیبر ها گروهی از کربوهیدرات های گیاهی هستند که دستگاه گوارش انسان قادر به جذب آنها نمی باشد. فیبر ها به دو دسته تقسیم می گردند فیبر محلول و فیبر نامحلول. فیبر خوراکی در واقع بخش غیر قابل هضم غذاهای گیاهی است که از سیستم گوارشی بدن، بدون تغییر عبور میکند. جنس فیبرها کربوهیدرات های کمپلکس (پلی ساکارید) بوده و در گیاهان، میوه ها و دانه ها موجود می باشند. امروزه مطالعات رو به افزایشی حاکی از این امر هستند که رژیم غذایی پر فیبر مزایای بسیاری را برای سلامت انسان به ارمغان می آورد. برای مثال رژیم غذایی پر فیبر می تواند از: دیابت، بیماری قلبی، سرطان و بازگشت وزن پیشگیری نماید. هدف از این پژوهش معرفی فیبرهای رژیمی و بررسی خواص منحصر به فرد انواع فیبرها به ویژه فیبرهای رژیمی است

## کلمات کلیدی:

فیبر، فیبر خوراکی، فیبر رژیمی ، خواص فیبرها

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/243355>

