

عنوان مقاله:

ماکادامیا گرانباترین خشکبار جهان

محل انتشار:

اولین همایش ملی میان وعده های غذایی (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

سارا نیاستی - دانشجوی دکتری پردیس بین المللی دانشگاه فردوسی مشهد

محمدحسین حداد خداپرست - استاد گروه علوم و صنایع غذایی دانشگاه فردوسی مشهد

خلاصه مقاله:

مصرف خشکبار از گذشته های دور به صورت آجیل بسیار متداول و مرسوم بوده است. در دهه های اخیر خشکبار به عنوان مواد غذایی مختصر و پرخاضیت از رونق خاصی در بازارهای جهانی برخوردار شده است. ماکادامیا (Macadamia tetraphylla) میوه ای همسان فندق و مغزی ترین خشکبار جهان است. مغز ماکادامیا بسیار انرژی زا بوده و چربی بدون کلسترول دارد. ماکادامیا دارای 76% روغن طبیعی، 9% پروتئین، 9% کربوهیدرات و 2% فیبر است. همچنین حاوی ویتامین های نیاسین، B1 و B2 و نیز عناصر ضروری همچون کلسیم فسفر، پتاسیم، سدیم، سلنیوم و آهن است. روغن ماکادامیا سرشار از مونو اسید چرب غیراشباع است که خطر حملات قلبی را کاهش می دهد. مغز ماکادامیا دارای 72% در بعضی منابع تا 79% اسید چرب غیراشباع می باشد. همچنین این مغز سرشار از انواع ویتامین ها از جمله ویتامین های B1، B2، B6، B12 و نیاسین، E و عناصر ضروری همچون کلسیم، آهن، فسفر و پتاسیم می باشند. آمریکا بزرگترین مصرف کننده ماکادامیا است. مغز ماکادامیا در انواع شکلات، کیک و بستنی به کار می رود. همچنین از روغن ماکادامیا می توان در صنایع آرایشی و بهداشتی سود جست. از آنجا که میوه ماکادامیا بیش از 72% اسید چرب غیر اشباع دارد این خشکبار می تواند افزودنی مناسبی برای رژیم غذایی روزانه جهت کاهش کلسترول خون باشد و این میوه را می توان به صورت خام، بوداده، با نمک، بی نمک، و یا به عنوان چاشنی در غذا مصرف کرد. در سالهای اخیر این خشکبار مغزی و پرخاضیت از محبوبیت خاصی در بازارهای جهانی برخوردار شده است. و بسیاری از کشورهای مناطق گرمسیری و نیمه گرمسیری که آب و هوای مناسبی برای پرورش آن دارند به تولید ماکادامیا اقدام کرده اند. در ایران نیز چند سالی است که ماکادامیا در مناطق شمالی کشورمان کاشته شده است. این مقاله به معرفی این خشکبار مغزی می پردازد.

کلمات کلیدی:

ماکادامیا، خشکبار، خواص تغذیه ای، کاربرد در صنایع غذایی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/267176>

