

عنوان مقاله:

بررسی سرخ کردن مواد غذایی از دیدگاه تاثیر بر سلامتی و ارزش تغذیه ای

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

مریم قربانی - دانشجوی کارشناسی ارشد علوم و صنایع غذایی دانشگاه فردوسی مشهد

سیده الهام ابراهیمی - دانشجوی کارشناسی ارشد علوم و صنایع غذایی دانشگاه فردوسی مشهد

خلاصه مقاله:

بسیاری از فرایندها و روش های آماده سازی مواد غذایی بر پایه تیمار حرارت دهی می باشد که اثرات کمتر مطلوبی در مواد غذایی مانند تغییر در رنگ، مزه، طعم و بافت دارد. سرخ کردن نقش مهمی در ارزش تغذیه ای محصول دارد. توکوفرول، اسیدهای آمینه ضروری، اسیدهای چرب موجود در غذا به دنبال واکنش های هیدرولیز، اکسیداسیون و پلیمریزاسیون تخریب می شوند. آمین های هتروسیکلیک که در طول سرخ کردن ماهی، گوشت شکل می گیرند، بیشتر با بروز سرطان در ارتباط هستند و نیز مالون دی آلدئید (MDA) به عنوان یک عامل جهش زا و سرطان زای بسیار قوی می باشد. علیرغم اینکه مصرف روغن و غذاهای سرخ کردنی ارتباط نزدیکی با بیماریهای قلبی، سرطان و... دارد، اما هم اکنون در بین مصرف کنندگان از محبوبیت بالایی برخوردار می باشد. از این رو جهت افزایش آگاهی، در این مقاله به بررسی اثرات سرخ نمودن مواد غذایی از حیث تغذیه ای (تغییر در ویتامین ها، مواد معدنی، کربوهیدرات ها) و سلامتی (اسیدهای چرب ترانس، مونومرهای حلقوی، ترکیبات قطبی، آمین های هتروسیکلیک، جهش زایی و سرطان زایی) می پردازیم.

کلمات کلیدی:

سرخ کردن، ارزش تغذیه ای، سلامتی، سرطان زایی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/267252>

