

## عنوان مقاله:

مروری بر راهکارهای کاهش نمک در مواد غذایی

## محل انتشار:

دومین همایش ملی بهینه سازی زنجیره تولید، توزیع و مصرف در صنایع غذایی (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسندگان:

ابوذر قاسمی - دانشجوی کارشناسی ارشد بخش علوم و صنایع غذایی، دانشگاه شیراز

نجمه خینور - دانشجوی کارشناسی ارشد بخش علوم و صنایع غذایی، دانشگاه شیراز

مرضیه زارع - دانشجوی کارشناسی ارشد بخش علوم و صنایع غذایی، دانشگاه شیراز

مهديه زارع - دانشجوی کارشناسی ارشد بخش علوم و صنایع غذایی، دانشگاه شیراز

## خلاصه مقاله:

از جمله مهمترین نقش های نمک طعام اثر بر جنبه طعمی و ایمنی غذا می باشد. نمک با کاهش فعالیت ابی ( $\alpha(w)$ )، می تواند از رشد بسیاری از میکروارگانیسم ها در غذا ممانعت کند. با وجود این، همچنان پرسش های اساسی در مورد میزان بهینه مصرف نمک وجود دارد. دریافت زیادسدیم از رژیم غذایی به مشکل نمک، نه تنها منجر به افزایش فشار خون می شود، بلکه خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی را نیز افزایش می دهد. مصرف زیاد سدیم همچنین از طریق دفع بالای کلسیم در ادرار، موجب نرمی استخوان نیز می شود. بر اساس مطالعات بین مصرف زیاد نمک و سرطان معده می تواند رابطه مستقیمی وجود داشته باشد. این مضرات و بیماریها، متخصصان تغذیه ای، مسئولین دولتی و تولید کنندگان بخش صنایع غذایی را بر آن داشت تا مراحل و روش های مختلف کاهش نمک، خصوصاً سدیم را شناسایی کرده و به بررسی آن بپردازند. برخی از مهمترین روشهای کاهش نمک عبارتند از: روش کاهش تدریجی نمک در یک محصول، استفاده از جایگزین ها، استفاده از تشدید کننده های طعمی، استفاده از فرآیند فشار بالا، بهبود شکل فیزیکی کریستالهای نمک، استفاده از ممانعت کننده های مزه تلخ، استفاده از امولسیون دو گانه و غیره.

## کلمات کلیدی:

نمک طعام، کاهش نمک، کاهش سدیم، جایگزین های نمک

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/343424>

