

## عنوان مقاله:

فرمولاسیون روغن گیاهی حاوی اسید های چرب ضروری با پایداری مناسب و بررسی اثرات سلامت بخشی آن

## محل انتشار:

بیست و سومین کنگره ملی علوم و صنایع غذایی ایران (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

فتانه هاشم پور بلترک - دانشجوی کارشناسی ارشد، علوم و صنایع غذایی، دانشکده تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، تبریز، ایران

محمدعلی تربتی - استادیار، گروه تغذیه، دانشکده تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، تبریز، ایران

صدیف آزاد مرد دمیچی - دانشیار، گروه صنایع غذایی، دانشکده کشاورزی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

## خلاصه مقاله:

روغن ها و چربی ها از اجزای مهم فرمولاسیون مواد غذایی در صنعت به شمار می آیند. از آنجائیکه مصرف و آماده سازی اکثر وعده های روزانه توسط روغن می باشد، می تواند نقش تاثیرگذاری بر سلامت بدن و پیشگیری از بیماری های قلبی- عروقی داشته باشد. امروزه استفاده از روغن خوراکی که دارای مقدار مناسبی از اسیدهای چرب ضروری باشد و همچنین پایداری مناسبی در مقابل حرارت دهی، فرآوری و نگهداری داشته باشد از اهمیت بالایی برخوردار است. متاسفانه روغنی که دارای چنین ویژگی های باشد وجود ندارد و به همین خاطر در صنعت غذا اغلب از مخلوط روغن ها استفاده میشود. مخلوط کردن روغن ها، ترکیب اسید چرب و خصوصیات فیزیکی شیمیایی روغن ها را بدون هیچگونه فرآیند شیمیایی و بیولوژیکی، تغییر میدهد. همچنین، مخلوط کردن روغن ها، سطح آنتی اکسیدان طبیعی فرآورده را افزایش می دهد. مطالعات در این زمینه نشان داده است که مصرف مخلوطی از روغن ها نقش مهمی در درمان و پیشگیری بیماری های ناشی از کلسترول و همچنین تامین اسیدهای چرب ضروری، نسبت بهینه امگا/6 امگا3، افزایش آنزیم آنتی اکسیدانی کبدی و کاهش پراکسیداسیون لیپید و حساسیت LDL به اکسیداسیون خواهد داشت. با افزایش تقاضا برای فرآورده های طبیعی و تأکید بر غنی سازی تغذیه ای، این روش به عنوان یک روش مقرون به صرفه جهت تولید روغن های خوراکی رواج یافته است. هدف از این مطالعه مروری بر تحقیقات انجام شده در این زمینه و نتایج حاصل از آن ها می باشد. نتیجه کلی بررسی ها حاکی از کارآمد بودن این روش برای تولید روغن های فراسودمند می باشد.

## کلمات کلیدی:

روغن فراسودمند ، بیماری قلبی - عروقی ، مخلوط ، اسید چرب ضروری ، آنتی اکسیدان طبیعی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/563947>

