

## عنوان مقاله:

استفاده از پودر بزرک در فرمولاسیون مواد غذایی مختلف

## محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

## نویسندگان:

شیرین مهدی زاده - دانشجوی کارشناسی ارشد گروه علوم و صنایع غذایی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

صدیف آزاد مرد دمیچی - دانشیار گروه علوم و صنایع غذایی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

## خلاصه مقاله:

بزرک (بذر کتان) یکی از اقتصادی ترین دانه های روغنی است که به طور وسیعی در کانادا تولید می شود. بزرک به عنوان ماده غذایی عملگرا شناخته شده است. بزرک یک سیستم چندجزئی با مواد فعال زیستی مانند روغنی غنی از اسیدهای چرب ضروری امگا 3 (آلفا لینولنیک اسید) و امگا 6 (لینولئیک اسید)، پروتئین، فیبر رژیمی، پلی ساکاریدهای محلول، لیگنان، ترکیبات فنلی، ویتامین های A و C و E و عناصر معدنی همچون فسفر، منیزیم، پتاسیم، سدیم، آهن، مس، منگنز و روی است. در بین ترکیبات زیست فعال بزرک حاوی 38 - 45 درصد روغن است که بالای 59 درصد آن آلفا لینولنیک اسید است این اسیدچرب امگا 3 با کاهش التهاب رگهای خونی در ارتباط است. این دانه روغنی از نظر اسیدهای چرب چند غیراشباعی بالا (73 درصد کل اسیدهای چرب)، از نظر اسیدهای چرب تک غیراشباعی متوسط (18 درصد کل اسیدهای چرب) و از نظر اسیدهای چرب اشباع پایین (9 درصد کل اسیدهای چرب) است. به دلیل محتوای بالای اسیدچرب غیراشباع، غنی سازی مواد غذایی با بزرک میتواند روشی جهت افزایش اسیدچرب از نوع امگا در مواد غذایی فرآوری شده باشد. در حال حاضر بزرک و محصولات آن به طور وسیعی در داروسازی به عنوان پوشش دهنده و عامل بهبوددهنده زخم در بیماری های دستگاه گوارش، قلبی عروقی، عصبی و سرطان استفاده میشود. به خصوص ماده غذایی مفیدی برای افراد مسن، کودکان ضعیف و افرادی که در معرض عمل جراحی قرار گرفته اند می باشد. بزرک برای تمام افراد سالم در طول فعالیت های ذهنی و فیزیکی آنها، برای دانشجویان و دانش آموزان جهت بهتر شدن پیشرفت تحصیلی، برای افرادی که با کامپیوتر کار میکنند یا در معرض تشعشعات مختلف هستند نیاز است.

## کلمات کلیدی:

بزرک، آلفا لینولنیک اسید، عملگرا

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/564018>

