

## عنوان مقاله:

توصیه‌های متناقض در مورد مصرف شربتهای فروکتوز

## محل انتشار:

اولین کنگره بین المللی و بیست و چهارمین کنگره ملی علوم و صنایع غذایی ایران (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسندگان:

دیاکو خدایی - دانشجوی دکتری علوم و صنایع غذایی

محسن ورمقانی - دانشجوی کارشناسی ارشد علوم و صنایع غذایی

## خلاصه مقاله:

شربت فروکتوز غنی شده یک نوع شربت غذایی است که از فرآوری مواد اولیه مختلفی مانند آرد ذرت، آرد گندم و سیب زمینی بدست آمده و به عنوان فراورده جانبی تولید محصولاتی مانند نشاسته و گلوکز تولید میشود. از این شربت اگرچه به عنوان شیرین کننده طبیعیه جای شکر در انواع غذاهای فرآوری شده نام برده میشود، مانند صنایع نان و شیرینی، نوشابهها، انواع کنسروها و بستنیها، اما به گفته محققان علوم تغذیه این ماده با فروکتوز بالا میتواند همان اثرات منفی شکر در بدن را داشته باشد. شربت ذرت از سال 1983 در فهرست سازمان غذا و داروی آمریکا قرار گرفت و با نام صنعتی شربت ذرت با فروکتوز بالا HFCS با درجات مختلف به عنوان پدیدهای درصنعت شیرین کنندهها به ثبت رسید. اما همانند سایر مواد افزودنی و شیرین کنندهها بحثهایی در مورد سلامت و امنیت این شیرین کننده از قبیل چاقی مفرط، مقاومت به انسولین، التهاب، فشار خون بالا و همچنین تغییرات هورمونی وجود دارد که به صورت اختصار به آنها پرداخته خواهد شد

## کلمات کلیدی:

شربت فروکتوز، چاقی مفرط، مقاومت به انسولین، فشار خون بالا، تغییرات هورمونی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/574417>

