

عنوان مقاله:

مروری بر گیاه شناسی، ترکیبات تغذیه ای و اهمیت دانه چیا (L Hispanica Salvia.)

محل انتشار:

اولین همایش بین المللی پژوهش های کاربردی در علوم کشاورزی، منابع طبیعی و محیط زیست (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

مریم چهاردولی - دانشجوی کارشناسی ارشد ، دانشکده کشاورزی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ورامین - پیشوا

سیمین اسداللهی - استادیار و عضو هیئت علمی گروه علوم و صنایع غذایی، دانشکده کشاورزی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ورامین پیشوا

بیژن خورشید پور - استادیار، گروه علوم و صنایع غذایی، دانشکده کشاورزی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ورامین پیشوا -

خلاصه مقاله:

چیا (L Hispanica Salvia) یک گیاه سالیانه تابستانی متعلق به خانواده نعنائیان است. این گیاه بومی مناطق جنوبی مکزیک و شمال گواتمالا است و سابقه ی کشت آن به هزاران سال قبل برمیگردد امروزه ازآرد، دانه، موسیلاژ و روغن چیا به طور گسترده در صنایع غذایی استفاده می شود. دانه چیا منبع بسیار خوبی از روغن، پروتیین، فیبر رژیمی، ویتامین ها، مواد معدنی و ترکیبات فنولی است. ک دانه ی چیا فاقد گلوتن است، بنابراین محصولاتی که با چیا تهیه می شوند، می توانند توسط به مبتلایان سلیلاک مصرف شوند. روغن چیا یک روغن بی نظیر و منحصر به فرد است زیرا دارای بالاترین 3-امگا میزان لینولنیک اسید نسبت به هر منبع طبیعی شناخته شده است. بنابراین قرار دادن این دانه در رژیم غذایی ، فواید سلامتی متعددی را به ارمغان می آورد. علاوه ،بر این چیا منبعی غنی از آنتی اکسیدان های طبیعی نظیرتوکوفرول ها، فیتو استرول ها، کاروتنوئید هاوترکیبات، فنولی نظیر کلروژنیک اسید، کافئیک اسید و نیز میرستین، کویرستین است. کامفرول و ترکیب شیمیایی چیا و ارزش تغذیه ای آن، پتانسیل تجاری فوق العاده ای را برای این دانه به ارمغان آورده است . از مهمترین کاربردهای این دانه، استفاده از آن به عنوان مکمل تغذیه ای و نیز به عنوان یک جزء مهم در فرآورده های غلات، بیسکویت ها، پاستا، نان، اسنک ها و ماست می باشد.

کلمات کلیدی:

چیا، L Hispanica Salvia ، روغن ، آنتی اکسیدان، ارزش تغذیه ایی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/674105>

