

عنوان مقاله:

کینوا غذایی برای آینده

محل انتشار:

سومین همایش بین المللی صنایع غذایی ایران (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 20

نویسنده:

غزاله هدایتی - دانش آموخته کارشناسی ارشد مهندسی علوم و صنایع غذایی، گرایش تکنولوژی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان

خلاصه مقاله:

کینوا (*Chenopodium quinoa Willd*) گیاهی دولپه ای، یکساله و از شبه غلات است. این دانه منبع خوبی از پروتئین کامل (حاوی 9 اسید آمینه ضروری)، کربوهیدرات ها، اسیدهای چرب اشباع نشده، مواد معدنی (به ویژه کلسیم، فسفر، آهن و روی)، ویتامین ها (E، B1، B2، B6، C)، فیبر و مقدار قابل توجهی از سایر اجزای فعال زیستی مانند ساپونین، فیتواستروئول، اسکوالن، پلی فنول ها، آنتی اکسیدان ها، بتائین ها و غیره می باشد. وجود این ترکیبات مغذی و ویژگی های بالقوه عملکردی سبب شده است تا این دانه به عنوان مکمل یا جایگزین غلات معمولی، به ویژه برای مصرف کنندگان خاص مانند سالمندان، کودکان، ورزشکاران با عملکرد بالا، بیماران مبتلا به دیابت، سلیاک و افراد حساس به گلوتن و لاکتوز مفید واقع گردد. علاوه بر ارزش غذایی بالای کینوا مقاومت در برابر استرس، توانایی رشد در شرایط آب و هوایی گوناگون و بازده بالای آن در استفاده از آب مصرفی نسبت به گندم، برنج و ذرت، در میزان تولید محصول و پروتئین توجه محققان و مسیولان بخش کشاورزی را به خود جلب کرده است. سازمان ملل متحد هم سال 2013 را با هدف تمرکز و توجه جهانی بر نقش کینوا در امنیت غذایی، تغذیه و ریشه کنی فقر، سال کینوا نامیده است در ایران نیز بحران آب و شرایط آب و هوایی سبب شده است در بخش کشاورزی به کشت محصولاتی که نیاز آبی کمتری دارند توجه بیشتری گردد. با این حال، چالش ها و فرصت های زیادی در بخش های علمی و کشاورزی در جهت توسعه و بهینه سازی نقش کینوا در ارتقای سلامت و تغذیه انسان در جهان وجود دارد. با توجه به اهمیت شناخت کینوا در این مطالعه به مروری بر تاریخچه، گیاهشناسی، فرایندهای کاشت، داشت، برداشت و پس از برداشت، ویژگی های فیزیکی، شیمیایی، تغذیه ای و ضد تغذیه ای، کاربردهای سنتی و صنعتی کینوا پرداخته شده است.

کلمات کلیدی:

کینوا، ارزش غذایی، محصولات بدون گلوتن، غذاهای عملکردی، امنیت غذایی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/810654>

