

عنوان مقاله:

ترکیبات تغذیه ای و فراسودمند موجود در بادام زمینی

محل انتشار:

دومین کنگره بین المللی و بیست و پنجمین کنگره ملی علوم و صنایع غذایی ایران (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

اصغر فرهادی - دانشجوی کارشناسی ارشد علوم و مهندسی صنایع غذایی، دانشگاه تبریز

سولماز کریم پورگلسفیدی - دانشجوی کارشناسی ارشد علوم و مهندسی صنایع غذایی، دانشگاه تبریز

خلاصه مقاله:

غذاهای فراسودمند مواد غذایی هستند که دارای ترکیبات نوتریسیوتیکال (غذا - دارو) بوده و فراتر از تامین نیازهای تغذیه ای پایه، دارای خواص ارزشمند و سلامتی بخش هستند. بادام زمینی یک محصول مهم در سراسر جهان است. از لحاظ تجاری عمدتاً برای تولید روغن استفاده می شود اما علاوه بر روغن، محصولات جانبی بادام زمینی شامل بسیاری از ترکیبات دیگر مانند پروتئین، فیبر، پلی فنل ها، آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها و مواد معدنی هستند که می توانند به عنوان یک ترکیب مهم در بسیاری از غذاهای فرآوری شده اضافه شوند. اخیراً نشان داده شده است که بادام زمینی منبع خوبی از ترکیبات مانند روزراترول، اسید فنولیک، فلاونوئیدها و فیتواسترول است که جذب کلسترول را از رژیم غذایی متوقف می کند. بادام زمینی شامل تمام 20 اسید آمینه با بالاترین مقدار آرژنین است. ترکیبات زیست فعال موجود در بادام زمینی علاوه بر جلوگیری از ابتلا به بیماری های مختلف، برای افزایش طول عمر نیز مفید می باشند. هدف مطالعه حاضر مروری بر ترکیبات تغذیه ای و سلامت بخش بادام زمینی به عنوان غذای فراسودمند می باشد.

کلمات کلیدی:

بادام زمینی، فراسودمند، زیست فعال

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/873684>

