

## عنوان مقاله:

ماست منجمد و کیک پنیری کم چرب به عنوان میان وعده های غذایی سالم و فراسودمند برای نوجوانان

## محل انتشار:

اولین همایش ملی میان وعده های غذایی (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

احمد رضائیان - دانشجوی دوره دکتری تخصصی بهداشت مواد غذایی، دانشگاه ارومیه

حسین رضائیان - دانش آموخته دوره دکتری عمومی دامپزشکی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار

پریا قهرمانی - دانش آموخته دوره دکتری عمومی دامپزشکی، دانشگاه سراسرس ارومیه

## خلاصه مقاله:

هدف: مصرف روز افزون میان وعده های کم ارزش توسط نوجوانان سلامت آنها را در خطر انداخته و می تواند به سوء تغذیه که یکی از ریشه های فقر و عقب ماندگی اقتصادی و وابستگی سیاسی هر جامعه ای است منجر شود. مشکل اضافه وزن چاقی و کوتاهی قد نمونه هایی از مشکلات مربوط به سلامتی است که بخشی از نوجوانان ایرانی با آن درگیرند. در راستای لزوم آگاهی رسانی و معرفی میان وعده های غذایی سالم این مقاله به معرفی ماست منجمد و کیک پنیری کم چرب به عنوان دو نمونه از فرآورده های لبنی فراسودمند پرداخته است. روش پژوهش: در این مقاله با سیری کوتاه در منابع علمی و مقالات فرمولاسیون ماست منجمد و کیک پنیری کم چرب به عنوان میان وعده های فراسودمند تشریح شده است. نتایج و بحث: در طول دو دهه اخیر گرایش و نگرش مصرف کنندگان و محققان نسبت به غذا در حال تغییر بوده و به سمت غذاهای فراسودمند معطوف شده است. ماست منجمد و کیک پنیری کم چرب نمونه ای از این فرآورده ها می باشند. به طور سنتی پنیر خانه ای برای تهیه کیک پنیری استفاده می شود. به منظور حذف خطر چربی بالا از کیک پنیری، می توان از پنیر دهقانی کم چرب به جای پنیر خامه ای استفاده کرد به نحوی که خواص طعمی و حسی مطلوب و قابل قبولی داشته باشد. ماست منجمد فرآورده ای شبیه بستنی سنتی است با این تفاوت که در ترکیب آن باکتری های پروبیوتیک از جمله لاکتوباسیل ها می توانند حضور داشته باشند. همچنین در مقایسه با بستنی سنتی دارای مقادیر اندکی از چربی می باشد که از این لحاظ می تواند به عنوان یک میان وعده غذایی فراسودمند و جایگزینی مناسب برای بستنی سنتی مطرح گردد. نتیجه گیری کلی: ماست منجمد و کیک پنیر کم چرب به نحوی که فرمولاسیون آنها در این مقاله آمده است به عنوان دو فرآورده لبنی کاندیدای مناسبی به عنوان میان وعده غذایی فراسودمند برای نوجوانان می باشند که با داشتن کلسیم و پروتئین مناسب و چربی پایین، در کنار تامین اهداف مربوط به رشد آنها، فاقد اثرات مضر بوده و اثرات مثبت گوارشی نیز دارند.

## کلمات کلیدی:

ماست منجمد، کیک پنیری کم چرب، نوجوانان، میان وعده غذایی فراسودمند

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/267249>

