

عنوان مقاله:

بررسی ارزش تغذیه ایی 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: 8

نویسندگان:

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

حسین احمدی چنارین - مربی و عضو هییت علمی 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 امروزه ازدانه آرد موسیلاژ و روغن چیا به طور گسترده در صنایع غذایی استفاده می شود. دانه چیا منبع بسیار خوبی از روغن، پروتئین، فیبر رژیمی، ویتامین ها، مواد معدنی و ترکیبات فنولیک است. دانه ی چیا فاقد گلوتن است، بنابراین محصولاتی که با چیا تهیه می شوند، می توانند توسط مبتلایان سلولاک مصرف شوند. از بزرگترین دلایل علاقه و احیای سودآوری چیا این که امر می باشد دانه های چیا با توجه به میزان روغنشان دارای یک منبع غنی از اسیدهای چرب اشباع نشده هستند. 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 ها و ترکیبات فنولی نظیر، کلروژنیک اسید، کافیک اسید و نیز میرستین، کوپرستین و کامفرول است

کلمات کلیدی:

چیا، L Hispanica Salvia ، -امگا3، لینولنیک اسید، آنتی اکسیدان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/674104>

