

بررسی اثر جایگزینی ساکارز با عسل در محصولات غذایی و اثر مفید تغذیه‌ای آن در کاهش وزن

Investigating the effect of sucrose replacement with honey in food products and its nutritional value in weight loss

امیر رضا حمیدیان شیرازی^۱، مریم حمیدیان شیرازی^{۲*}، علی داد بوستانی^۳

^۱ باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان واحد بیضا، دانشگاه آزاد اسلامی، بیضا، ایران

^{۲*} کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز، ایران

^۳ بخش تحقیقات علوم دامی، مرکز تحقیقات و آموزش کشاورزی و منابع طبیعی استان فارس، سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی، شیراز، ایران

Email: hamidianshiraziamir@gmail.com

Email: mhamidian@sums.ac.ir

Mob.09173394573



بیان مسأله:

با پیشرفت علم در زمینه های گوناگون از جمله صنایع غذایی امروزه مصرف کنندگان بدنبال مصرف غذاهایی می باشند که در عین ارزان بودن سلامت انسان را به خطر نیندازد

نتیجه گیری

با توجه به خواص معجزه اسای بسیار عسل و تاکید فراوان بر آن در قرآن و کتب پزشکی می توان از عسل به نحو مطلوب تری در صنایع غذایی بصورت شیرین کننده طبیعی بدون عوارض بهره جست.



هدف پژوهش:

بنابراین تولید کنندگان سعی در جایگزینی مواد سالم تر در مواد غذایی خود هستند از جمله این ترکیبات مضر ساکارز است که امروزه به وفور در مواد غذایی کاربرد دارد که از عوارض آن می توان به تولید انرژی زیاد و اضافه وزن اشاره کرد

منابع:

۱-اسدی پویا (۱۳۷۵). گزیده ای از طب بهداشت در نهج البلاغه انتشارات دانشگاه علوم پزشکی شیراز. صص ۱۱-۴

۲-بنی طالبی اعظم حسینی، سید شهرام. (۱۳۸۳). سمینار صنایع غذایی. ص

۵۳



روش و چگونگی انجام پژوهش:

عسل یک ترکیب طبیعی با قندهای ساده است که می تواند علاوه بر ایجاد طعم مطلوب بسیاری از ترکیبات مفید دیگر خود را به ماده غذایی وارد نماید در سال ۲۰۰۸ طی مطالعه‌های ۱۲ ماهه که بر روی رتبه‌ها صورت گرفته نتایج حاکی از آن است که در رتبه‌هایی که از عسل بجای ساکارز استفاده شده است بصورت معنی داری سطح گلوکز خون پایین تر و وزن کمتری دارند همچنین در این دسته از رتبه‌ها افزایش معنی دار اچ دی ال کلسترول مشاهده گردید