



آنتی اکسیدان ها

صونا دودانگه*^۱، فروغ محترمی^۲.

۱ صونا دودانگه، دانشجوی کارشناسی ارشد صنایع غذایی، ارومیه

۲- فروغ محترمی، استادیار دانشگاه ارومیه

خلاصه

اصطلاح غذاهای عملگرا = Functional foods به گروهی از ترکیبات با منشاء گیاهی و جانوری اشاره دارد که شامل ترکیبات فعال فیزیولوژیکی و مفید برای سلامتی انسان هستند و موجب کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن می گردند. از ترکیبات عملگرای شناخته شده می توان به Probiotic، Prebiotic ها و آنتی اکسیدان های طبیعی اشاره کرد. به طور کلی آنتی اکسیدان ها به ۲ دلیل اصلی مورد استفاده قرار می گیرند که عبارتند از: ۱- حفظ ویژگی های کیفی و حسی غذا ۲- محافظت از بدن علیه بیماری های مزمن و وابسته به سن [۱].

کلمات کلیدی: غذاهای عملگرا، پریبیوتیک ها، پروبیوتیک ها، آنتی اکسیدان ها

مقدمه

بین مصرف مرتب میوه ها، سبزی ها، دانه های کامل و دیگر غذاهای گیاهی با احتمال گسترش بیماری های مزمن رابطه معکوس وجود دارد. تنوع بالا در میوه ها، سبزی ها، دانه های کامل و دیگر غذاهای گیاهی، رنج عظیمی از مواد مغذی و ترکیبات فعال زیستی نظیر: Phytochemical ها (ترکیبات فنولیکی، کاروتنوئیدها و فلاونوئیدها)، ویتامین ها (ویتامین C، فولات و پیش ساز ویتامین A)، مواد معدنی (پتاسیم، کلسیم و منیزیم) و فیبرها را فراهم می سازد.