

نان یک ترکیب غذایی فراسودمند

نویسندگان

دکتر سید هادی رضوی

هیئت علمی گروه علوم و صنایع غذایی،
دانشگاه تهران

دکتر سمیه رهایی

دانش آموخته دکترای علوم و صنایع غذایی،
دانشگاه تهران

انتشارات خسروی

۱۳۹۴

سرشناسه	: رهایی، سمیه.
عنوان و نام پدیدآور	: نان یک ترکیب غذایی فراسودمند/ نویسندگان سمیه رهایی، سیدهای رضوی.
مشخصات نشر	: تهران : انتشارات خسروی، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۳۰۰ ص.
شابک	: 978-600-209-187-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: نان
موضوع	: نان برکی
شناسه	: رضوی، سیدهای.
رده ی کتاب	: HD۹۰۵۸ /۷۲۲۹ ۱۳۹۲
ردیف	: ۶۶۲/۷۵۲۲
شماره ثبت کتاب ملی	: ۲۰۶۲۵۵۴



عنوان: نان یک ترکیب غذایی فراسودمند

نویسندگان: دکتر سمیه رهایی - دکتر سیدهای رضوی

ناشر: انتشارات خسروی

قطع: وزیری

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۹-۱۸۷-۱

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

آدرس انتشارات: تهران - خ انقلاب - بین وصال و قدس - کوچه اسکو -

شماره ۹ - طبقه همکف - واحد ۵ - تلفن: ۶۶۴۹۰۷۱۹

هدف اصلی از نگارش کتاب حاضر، آشنایی با فرآورده غذایی نان فراسودمند می باشد. در تالیف این کتاب سعی شده است ضمن پرداختن به اصول علمی، به مبانی کاربردی آن نیز توجه شود. کتاب حاضر در صدد است تا مفاهیم و اصول مربوط به ترکیب غذایی نان فراسودمند و اثرات سلامتی بخشی آن را به شکل ساده در اختیار دانشجویان مربوط به صنعت غذا قرار دهد و تلاش دارد تا اصول مربوط به تولید نان های پروبیوتیک، آنزیم ها و فیبرهای تغذیه ای و سایر ترکیبات ارزشمند جهت تولید نان فراسودمند و تولید نان بدون گلوتن را تشریح و بیان نماید.

بدیهی است این مجموعه باید در مجموعه دیگری که برای اولین بار چاپ می شود خالی از اشکال نیست و امید است استادان، محققان و صاحب نظران، اینجانب را از پیشنهادات و نظرات اصلاحی خود بهره مند سازند. در پایان بر خود لازم می دانیم از تمامی کسانی که به هر شکل در تولید این کتاب به ما کمک و همفکری رسانده اند کمال تشکر و سپاسگزاری خود را ابلاغ داریم.

سید هادی رضوی، سید رحیمی، سید هادی رضوی

فهرست مطالب

۹	تاریخچه تولید نان فراسودمند
۱۴	شاخص کلایسمیک
۲۰	آرد مکتب
۲۵	تولید نان پر بیوتیک
۲۸	استفاده از مخمر انوائس کفیر در تولید نان
۳۰	- کاربرد گونه های بیفیدوباکتریوم در تهیه نان
۳۳	- تثبیت کفیر و لاکتوباسیلوس ازئی در تولید نان
	- استفاده از لاکتوباسیلوس هلمتیکس، لاکتوباسیلوس بولگاریکوس و مخمر
۳۶	کلایورومایسس مریکسیونوز به عنوان کاست آغازگر در خمیر مایه
	- انتخاب بیفیدوباکتریوم های انسانی آفریه کننده فیتات و کاربرد در تخمیر خمیر
۳۷	گندم کامل
۴۳	کاربرد آنزیم
۴۵	- آنزیم اندوزایلاتاز
۴۶	- کاربرد آنزیم فیتاز و سبوس گندم
	- استفاده از آنزیم زایلاتاز گونه قارچی اسپرژیلوس فنوتیدوس جهت بهبود نان
۴۷	گندم
۴۹	- استفاده از آنزیم ترانس گلوتامیناز

- ۵۲ کاربرد فیبرهای تغذیه ای در تولید نان فراسودمند
- ۵۳ - افزودن فیبرهای چغندر قند به ترکیب نان
- ۵۵ - افزودن بوکویت معمولی به نان
- ۵۸ اثر افزودن فلاون های بوکویت تارتاری به نان
- ۶۱ - افزودن پودر موز
- ۶۳ - اثر نان چاودار غنی از فیبر بر بهبود عملکرد روده
- ۶۶ - کاربرد بنتا گلوکان های دانه جو
- ۶۹ - اثر همی سلارلز بر خصوصیات نان
- ۷۱ خصوصیات عملکردی فیبرهای تغذیه ای سبوس برنج
- ۷۲ - افزودن پودر کدو تنبل
- ۷۴ - کاربرد فیبر تغذیه ای باگاس نیساک
- ۷۶ - افزودن آردهای برنج و راگی
- ۸۰ افزودن پلی ساکارید قارچ آریکولاریا آریکولا به نان
- ۸۲ - افزودن آنتی اکسیدانهای طبیعی
- ۸۲ - خصوصیات آنتی اکسیدانی نان جو
- ۸۵ - عصاره هسته انگور
- ۹۰ - عصاره چای سبز
- ۹۵ - افزودن دانه های روغنی ارزشمند
- ۹۵ - افزودن دانه کتان
- ۹۶ - افزودن دانه آفتابگردان غنی از اولئیک
- ۱۰۰ نان بدون گلوتن
- ۱۰۸ بهبود تغذیه ای نان های بدون گلوتن

- درمان و تغذیه بدون گلوتن ۱۱۰
- ارزش تغذیه ای شبه غلاتها و افزایش استفاده از آنها به عنوان ترکیبات عملگرای
- بدون گلوتن ۱۱۱
- استفاده از خمیر ترش ۱۱۷
- استفاده از اسفرزه ۱۲۲
- نقش نشاسته ذرت، آرد آمارانت، ایزوله نخود فرنگی و اسفرزه بر خمیرهای بدون
- گلوتن ۱۲۶
- افزودن عصاره کشمش به نان بدون گلوتن ۱۲۸
- افزودن آرد به نان بدون گلوتن ۱۳۳
- تأثیر افزودنی های بیوتیک روی کیفیت نان بدون گلوتن و میزان اینولین نان
- ۱۳۶
- افزودن بادام به نان سویا ۱۴۱
- مخلوط سازی فیبرهای گندم و یاست اسفرزه و آنتی اکسیدانها ۱۴۶
- بتا گلوکان غلات: ترکیباتی فراسودمند در مواد غذایی ۱۵۲
- افزودن اینولین و بتا گلوکان یولاف به نان ۱۵۴
- اثر پنتوزان گندم و اینولین بر عملکرد روده و میکروبیهای مدفوعی ۱۵۶
- میزان فولات پایین در محصولات غله ای بدون گلوتن و ترکیبات اصلی آنها: ۱۵۹
- بررسی ترکیبات ایزوفلاونی سویا: از دانه سویا تا نان فراسودمند سویا ۱۶۴
- تغییر ایزوفلاون از دانه سویا تا آرد سویا ۱۶۵
- تغییر ایزوفلاون از آرد سویا تا ایزوله پروتئینی سویا ۱۶۶
- تغییر ایزوفلاون در طی مخلوط سازی و چانه زنی خمیر نان ۱۶۶
- تغییر ایزوفلاون در طی پختن ۱۶۷

- ۱۶۸..... ترکیب آرد گندم، آرد جو و سویا برای تولید نان فراسودمند
- استفاده از تخمیر خمیر ترش و آرد بقولات و شبه غلاتها برای تهیه نان فراسودمند
- ۱۷۳..... غنی از آمینو تیتریک اسید
- ۱۷۸..... استفاده از بقولات
- ۱۸۱..... اثرات نان بلدی غنی از اسید فولیک بر سرطان روده
- ۱۸۵..... کاربرد کنساره آب پنیر بر کیفیت نان مسطح پروتا
- ۱۸۸..... تولید نان غنی از کلسیم
- ۱۹۰..... منابع