

بنا گلوکان

فیبر سلامتی

دکتر پیمان خجریائی

مهندس سیده زینب صمدی جیردهی



سرشناسه	: فخر بیگی، پیمان، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: بتا گلوکان، فیبر سلامتی / پیمان فخر بیگی، سیده زینب صمدی جبردهی.
مشخصات نشر	: قزوین: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان قزوین، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۹۵ ص:، مصور، جدول، نمودار.
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: گلوکانها
سبب اختراع	: صمدی جبردهی، سیده زینب، ۱۳۵۶ -
شماره افزودن	: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان قزوین
رده بندی کنگره	: QP۷۰۲ / K۷۸.۹۳ ۱۳۹۳
رده بندی دبی	: ۵۷۴/۱۹۲۴۸۲
شماره کتابشناس ملی	: ۲۶۰۹۹۲۷



انتشارات

دانشگاه علوم پزشکی قزوین

قزوین: بلوار شهید باهنر - دانشگاه علوم پزشکی، قزوین - معاونت پژوهشی تلفن: ۰۲۸-۳۳۲۳۹۲۵۱
همراه: ۰۹۱۲۳۸۱۶۰۸۷ مهندس شاپور رفیعی

عنوان	: بتا گلوکان (فیبر سلامتی)
تألیف	: دکتر پیمان فخر بیگی - سیده زینب صمدی
تایپ و صفحه آرایی	: محسن ساکنی - تایپ نگار ۰۹۱۲۱۱۲۱۰۵
نوبت چاپ	: اول پاییز ۱۳۹۴
شمارگان	: ۵۰۰ نسخه
قیمت	: ۹۰۰۰۰ ریال
شابک	: ۶-۱۸-۹۲۱۹۱-۶۰۰-۹۷۸

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۷
فصل ۱. فیبر رژیمی	۹
۱,۱ میزان دریافت توصیه شده	۱۳
۱,۲ منابع فیبر رژیمی در رژیم غذایی	۱۴
۱,۳ فیبر رژیمی در غلات	۱۷
۱,۴ ترکیبات فیبر رژیمی مهم	۱۹
۱,۴,۱ آرایینوگلیکوزید	۱۹
۱,۴,۲ بتاگلوکان	۲۱
۱,۴,۳ فروکتان	۲۵
فصل ۲. بتاگلوکان	۲۷
۲,۱ منابع بتاگلوکان	۲۸
۲,۱,۱ غلات	۲۸
۲,۱,۲ قارچ ها	۲۹
۲,۱,۳ مخمرها	۴۳
۲,۲ چه مقدار بتاگلوکان باید دریافت نمود ؟	۴۵
۲,۳ بتاگلوکان چگونه اینطور قوی عمل می کند ؟	۴۶
۲,۴ مناسب ترین نوع بتاگلوکان برای دریافت و استفاده	۴۶
۲,۵ خصوصیات فیزیکی و شیمیایی بتاگلوکان	۴۸

۲,۶	اثرات سلامتی بتاگلوکان	۴۹
۲,۷	مطالعات مرتبط با بتاگلوکان	۵۳
۳	بتاگلوکان در صنعت غذا	۶۱
۳,۱	فرآورده های گوشتی	۶۳
۳,۲	فرآورده های لبنی	۶۵
۳,۳	فرآورده های غلات	۶۷
۴	استخراج و خالص سازی بتاگلوکان	۷۱
۵	وامل و اثر در پذیرش مواد غذایی با ادعای سلامت	۸۵
۵,۱	پذیرش کیفیت حسی	۸۶
۵,۲	اطلاعات محصول و عوامل انگیزه شخصی	۸۷
۵,۳	نقش نوع محصول غنی شده بر میزان پذیرش	۸۸
۵,۴	اثر سن و جنس بر پذیرش غذاهای فراسودمند	۸۹
۵,۵	قیمت	۸۹
	منابع	۹۱

مقدمه:

سلامتی به عنوان نعمت خاص خداوند از اهمیت بی بدیلی در زندگی هر انسان برخوردار است. به طور عام هر انسانی در هر مکانی مایل به سلامت زیستن و دوری از بیماری‌هاست. از ابتدای اندیشیدن انسان به سلامتی خود، غذا و موارد به عنوان یکی از پایه‌های اصلی نگه داشت تندرستی به حساب می‌آمده است. به طوری که با نگاهی به روش‌های درمانی و پزشکی کشورهای مختلف استفاده از غذاها را به عنوان یکی از مبانی مشترک درمان بیماری‌ها می‌یابیم. در ادیان نیز این دیدگاه به وضوح در طب سنتی به چشم می‌خورد و استفاده از غذا داروها جزء الیهات آن می‌باشد.

بسیاری از مواد غذایی علاوه بر خاصیت معمول خود دارای اثراتی سودمند برای سلامتی انسان می‌باشد. این مواد که در اصطلاح امروزه از آنها مواد غذایی فراسودمند یاد می‌شود موردقبال فراوان بوده و صنایع غذایی مختلف برای حفظ بازار خود به استفاده از آن روی آورده‌اند. یکی از مهم‌ترین گروه‌های مورد استفاده از مواد غذایی فراسودمند فسرها می‌باشند. در این کتاب سعی شده اطلاعات مناسبی در حد استفاده دانشجویان رشته‌های مرتبط با علوم تندرستی در خصوص بتاگلوکان که یکی از مهم‌ترین فیبرهای فراسودمند می‌باشد، ارائه گردد. پرواضح است که این مجموعه خالی از اشکال نبوده و محتاج نظرات و راهنمایی ارشادی فرهیختگان ارجمند خواهد بود.