



کاربرد جایگزین‌های چربی در صنایع غذایی

مربی بهرام پرور^۱ - محمد حسین خداداد خداپرست^۲

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد علوم و صنایع غذایی دانشگاه فردوسی مشهد

۲- عضو هیات علمی گروه علوم و صنایع غذایی دانشگاه فردوسی مشهد

چکیده:

چربی‌ها یکی از اجزا اصلی موجود در مواد غذایی می‌باشند، اما استفاده بیش از حد آنها موجب بروز بیماری‌های مانند دیابت، چاقی، نارسایی‌های قلبی، فشار خون و انواع مشخصی از سرطان‌ها می‌شود. به همین دلیل امروزه تمايل به کاهش چربی در رژیم غذایی افزایش یافته است. ساده ترین و موثرترین راه برای کاهش سطح چربی تا میزان توصیه شده (٪۳۰)، کاهش مصرف چربی است ولی در اغلب موارد این کار با تغییرات شدیدی در رژیم غذایی روزانه همراه است. این تغییرات شامل اختیاب از مصرف غذاهای پرچرب و جایگزینی اکثر کالری دریافتی با افزایش مصرف کربوهیدرات است. ولی این طور که به نظر می‌رسد اغلب مصرف کنندگان ترجیح می‌دهند که رژیم غذایی معمولی را با کاهش در میزان چربی البته بدون هیچگونه تغییری در ظاهر یا عطر و طعم آنها استفاده کنند. ترکیبات جدید زیادی برای جایگزین کردن چربیها و روغنهای سنتی شناسایی و غذاهای فرایند شده بدون چربی یا کم چربی به بازار معرفی شده اند. یکی از جالبترین روش‌ها جایگزینی چربی‌های تری گلیسریدی معمولی با چربی‌های سنتزی و مواد مبتنى بر اسید چرب است؛ که خصوصیات مشابه چربی داشته اما همانند تری گلیسریدهای مرسوم متاپولیزه نمی‌شوند. روشی که امروزه بیشترین استفاده را دارد، جایگزینی چربی با مواد بدون چربی - اغلب کربوهیدرات‌ها یا پروتئین - است. این جایگزین‌ها شامل طیف وسیعی از ترکیبات بوده و بر اساس مواد سازنده خود به سه دسته تقسیم می‌شوند: جایگزینهای مبتنى بر پروتئین، جایگزینهای مبتنى بر کربوهیدرات و جایگزینهای مبتنى بر چربی. از بین آنها جایگزینهای مبتنى بر کربوهیدرات کاربرد بیشتری در تهیه غذاهای کم چرب از جمله بستنی و دسرهای منجمد دارد.

در این مقاله بر روی شناخت، خصوصیات، طیقه بندی و کاربردهای جایگزینهای چربی در محصولات غذایی، ایمنی و مقررات استفاده از آنها به تفسیر صحبت شده است.

واژه‌های کلیدی: جایگزینهای چربی - محصولات کم چرب - کاهش وزن