

تأثیر فراوری و پخت و پز بر مواد غذایی

مسعود شکریان فرد

مجید خرسند

www.ketab.ir

انتشارات آکادمیک

تأثیر فرآوری و پخت و پز بر مواد غذایی

سرشناسه: شکریان فرد، مسعود، ۱۳۷۳ -

عنوان و نام پدیدآور: تأثیر انواع فرآوری و پخت و پز بر مواد غذایی / مسعود شکریان فرد، مجید خرسند.

مشخصات نشر: تبریز: انتشارات زبان آکادمیک، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۶۰ ص.؛ جدول.

شابک: 978-622-7536-34-8

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: ص.ع به انگلیسی: Masoud Shokrian Fard, Majid Khorsand. Effect of processing and cooking on food

یادداشت: کتابنامه: ۵۳-۵۵.

موضوع: مواد غذایی -- صنعت و تجارت -- بهداشت

موضوع: Food industry and trade -- Sanitation

موضوع: مواد غذایی -- کیفیت

موضوع: Food -- Quality

موضوع: مواد غذایی -- نگهداری

موضوع: Food -- Preservation

شناسه افزوده: خرسند، مجید، ۱۳۶۰

شناسه افزوده: Khorsand, Majid

رده بندی کنگره: TP۳۷۳

رده بندی دیویی: ۶۶۴/۰۲۸

شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۶۹۴۶۴

وضعیت رکورد: فیا

تأثیر فرآوری و پخت و پز بر مواد غذایی

تألیف و ترجمه	مسعود شکریان فرد و مجید خرسند	ویراست: هیئت چاپ / قطع	اول - ۱۴۰۰ - ۲۰۲۱ - رقمی
ویراستاری و صفحه‌آرایی	مسعود شکریان فرد	تیراژ / صفحه	۱۰۰۰ جلد / ۶۰ ص
ناشر	انتشارات زبان آکادمیک	شابک	978-622-7536-34-8
طراح	مسعود شکریان فرد	قیمت	۹۰۰۰۰ تومان

ACADEMIC

نشانی مرکز پخش: تبریز، فلکه دانشگاه، برج بلور، درب کنار تلویزیون برج بلور، انتشارات زبان آکادمیک

شماره های تماس ۰۴۱۳۳۲۵۱۲۶۶ ۰۹۱۴۴۰۶۲۷۹۷ و سایت www.zabanac.com

«کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است. هیچ بخشی از کتاب به هیچ شکلی اعم از استفاده از سبک و شیوه و متد نگارش این کتاب، کپی یا اسکن در هرگونه رسانه‌ای از جمله کتاب، جزوه، لوح فشرده، سایت اینترنتی یا مجلات، بدون اجازه کتبی از ناشر غیر اخلاقی و غیر قانونی بوده و موجب پیگرد قانونی و حقوقی است.»

فهرست

۵	مقدمه
---	-------

فصل ۱

۹	تخریب ویتامین ها
۱۱	ویتامین های محلول در چربی
۱۱	ویتامین A
۱۲	ویتامین E
۱۴	ویتامین D
۱۸	ویتامین K
۱۹	ویتامین های محلول در آب
۱۹	ویتامین B1
۲۰	ویتامین B2
۲۰	ویتامین B3
۲۰	ویتامین B5
۲۱	ویتامین B6
۲۱	ویتامین B7
۲۱	ویتامین B9
۲۲	ویتامین B12
۲۳	ویتامین C

فصل ۲

۲۵	تخریب مواد معدنی
۲۸	ترکیبات زیست فعال

۳۰ پروتئین و آمینواسید

۳۶ آنزیم

فصل ۳

۳۷ تخریب مواد مغذی در غذاها

۳۷ آماده سازی

۳۸ پختن

۳۸ کلم بروکلی

۴۰ سیب زمینی

۴۰ پیاز

۴۱ نخود فرنگی

۴۱ باقلا

۴۲ برنج

۴۳ سویا

۴۳ گوجه فرنگی

۴۴ گوشت

۴۶ ماهی

۵۰ بادام زمینی

۵۳ منابع

مقدمه

ارزش غذایی خوراک نه تنها به میزان مصرف بلکه به نحوه تهیه آن نیز بستگی دارد. با این وجود طی پخت و پز نه تنها شکل و بافت غذا، بلکه محتوای مواد مغذی آن و در دسترس بودن مواد مغذی نیز تغییر می کند.

تهیه غذا که با استفاده از عواملی همچون گرما، خشک کردن، فرآوری و ... انجام می شود، باعث خوشمزگی و تغییر ظاهر غذا می شود. این عوامل عبارتند از:

- بهبود قابلیت هضم؛ گوشت پس از پخته شدن نرم تر می شود.
- تقویت و حفظ طعم طبیعی غذا
- ترکیب طعم ها

همچنین پخت و پز می تواند ایمنی غذا را بهبود بخشد. این امر با از بین بردن میکروارگانیسم های بیماری زا حاصل می شود. علاوه بر این پخت و پز می تواند تغییراتی در مقدار و کیفیت مواد مغذی ایجاد کند:

- هنگام سرخ کردن چربی آن جذب شده و ارزش انرژی آن افزایش می یابد.
- در کباب کردن ممکن است مقداری از چربی از بین برود.

- مواد مغذی ممکن است در اثر تجزیه شیمیایی یا با ترشح در آب پخت و پز از بین برود.
- پخت و پز ممکن است در دسترس بودن مواد مغذی مختلف را افزایش یا تخریب کند.
- بنابراین پخت و پز ممکن است بر روی مقدار مواد مغذی غذا تأثیر مثبت یا منفی بگذارد.

تقریباً هر فرآیند تهیه غذا میزان مواد مغذی موجود در غذا را کاهش می‌دهد. به طور خاص، فرآیندهایی که غذاها را در معرض سطح بالایی از گرما، نور و یا اکسیژن قرار می‌دهند باعث بیشترین افت مواد مغذی می‌شوند. مواد مغذی همچنین می‌توانند با دور ریختن آب غذایی که در آن پخته می‌شوند، از بین بروند.

با این حال ما غذا را بیشتر برای طعم آن و رفع گرسنگی مصرف می‌کنیم، فارغ از اینکه نوع فراوری و پخت، چه تأثیرات مثبت و منفی در بدن ایجاد می‌کند. شاید شما هم می‌دانید که روش پخت بخارپز و آبپز بهترین روش برای حفظ مواد مغذی موجود در غذاها است. اما همیشه این موارد صادق نیست و برخی مواد غذایی در حرارت مایکروویو، مواد مغذی بهتر و بیشتری را در مقایسه با نوع آبپز یا بخارپز تامین می‌کند. شاید این را هم ندانید که حتی بریدن، خرد کردن، پوست کندن و ... می‌تواند بر مواد مغذی تأثیر بگذارد.