

امکان سنجی تولید نان بربری فراسودمند

بهزاد ناصحی

دانشیار صنایع غذایی دانشگاه پیام نور، ایران

چکیده

نان مسطح بربری به علت طعم و بافت مطلوب خود، از جمله نان‌های پرمصرف در ایران است. این کالای خوراکی نقش بسیار ویژه‌ای در تامین نیاز غذایی مردم به ویژه اقشار کم درآمد جامعه را دارد. بررسی‌ها نشان داده است که میزان مصرف فیبر در ایران کمتر از ۳۰ گرم در روز است، بنابر این زمینه بروز بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت و انواع سرطان فراهم است. همچنین از آنجایی که امروزه توجه مصرف‌کنندگان به ویژگی‌های سلامتی بخش مواد غذایی افزایش یافته است، از این رو بهبود کیفیت نان از طریق افزایش میزان فیبر قابل هضم و سایر ترکیبات سلامتی بخش آن از راهکارهای مناسب برای افزایش سلامت جامعه می‌باشد. در این مقاله ویژگی‌های نان بربری غنی شده با پودر منابع مختلف فراسودمند مانند پالپ پرتقال، تفاله چغندر، باگاس نیشکر، کنجاله کنجد، کینوآ، تخم شنبلیله و سنجد مورد بررسی قرار می‌گیرد.

واژگان کلیدی: نان مسطح، فیبر رژیمی، بیاتی