



## فرصت تولید مواد غذایی فراسودمند با استفاده از ویژگی های بیولوژیکی و فارماکولوژیکی ساپونین های گیاهی وحید کیهانی

کارشناس تغذیه مرکز خدمات جامع سلامت شهری مهرآباد

### چکیده

غذاهای فراسودمند موضوع روز مورد توجه در جهان و یکی از رو به رشدترین گروه های مواد غذایی به شمار می آیند. این مواد غذایی افزون بر ارزش تغذیه ای پایه، حداقل دارای یک خاصیت مشخص و به اثبات رسیده ارتقا سلامت و پیشگیری کننده یا کاهش دهنده بیماری هستند و شامل مجموعه متنوعی مانند غذاهای فرمول بندی شده کودکان، مکمل های غذایی، غذاهای غنی شده با ویتامین ها و مواد معدنی، پروبیوتیک ها و غذاهای حاوی مواد موثر نظیر فیبر، آنتی اکسیدانها، پروتئین سویا و اسیدهای چرب ضروری می باشند. ساپونین ها گلیکوزیدهایی با وزن مولکولی بالا هستند که دارای گروه قندی متصل به آگلایکون تری ترین یا استروئیدی می باشند. ساپونین ها در بسیاری از گیاهان و دارو های گیاهی سنتی بخصوص در مشرق زمین یافت شده اند و ویژگی های بیولوژیکی و فارماکولوژیکی بسیاری در مورد آنها گزارش شده است. این تحقیق با تشریح گزارش های فوق امکان تولید مواد غذایی فراسودمند با بهره مندی از ویژگی های بیولوژیکی و فارماکولوژیکی ساپونین های گیاهی را مورد مطالعه قرار می دهد.

**واژگان کلیدی:** غذاهای فراسودمند، ساپونین های گیاهی، ویژگی های بیولوژیکی و فارماکولوژیکی