



اثرات استفاده از هسته خرما در اسنک‌های بازاری

اسنک به غذایی اطلاق می‌شود که معمولاً به‌عنوان یکی از وعده‌های اصلی غذا مصرف نمی‌شود. بلکه میان وعده‌ای است که موقتاً گرسنگی فرد را برطرف می‌سازد و انرژی مختصری برای انجام کار فراهم می‌کند. محققان کشور برای بهبود ارزش تغذیه‌ای و خواص انبارمانی این میان وعده‌ها، استفاده از پودر هسته خرما را توصیه کرده‌اند.

به گزارش ایسنا، اسنک‌ها به دلیل محتوی رطوبتی پایینی که دارند نسبت به سایر فرآورده‌های غذایی، عمر انبارمانی بیشتری دارند. در سال‌های اخیر نحوه نگرش مردم در مورد غذا تغییر کرده و فقط برای رفع گرسنگی و نیازهای تغذیه‌ای غذا را مصرف نمی‌کنند بلکه اهدافی هم چون پیشگیری از بیماری‌های مختلف و بهبود سلامت جسمی و ذهنی نیز مورد نظر است. در این راستا، غذاهای حاوی فیبر می‌توانند نقش مهمی در نیل به این هدف ایفا کنند.

فیبرهای غذایی به گفته محققان، پلیمرهای کربوهیدراتی با ۱۰ یا تعدادی بیشتری واحد مونومری هستند که توسط آنزیم‌های روده کوچک انسان هیدرولیز یا تجزیه نمی‌شوند. فیبرها عملکردهای متعددی دارند که از آن جمله می‌توان به کاهش میزان کلسترول و قند خون و همچنین رفع یبوست اشاره کرد و برهمین اساس تلاش بسیاری شده است تا از آن‌ها که در منابع مختلفی پیدا می‌شوند، برای بهبود وضعیت تغذیه‌ای غذاها و حتی اسنک‌ها استفاده کرد. در این زمینه توجه محققان به منبعی از فیبر جلب شده است که اغلب به آن به‌عنوان دورریز نگریسته می‌شود و آن چیزی نیست جز هسته خرما

محققان کشور در پژوهشی جالب، سعی کرده‌اند تا از این ماده دورریختنی استفاده کرده و به کمک آن ویژگی‌های نوعی اسنک تهیه‌شده از آرد ذرت را بهبود بخشیده و در کنار آن، خواص انبارمانی آن را نیز بهتر کنند.

در این مطالعه پژوهشی، محققان دانشگاه پیام نور، دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی خوزستان و پژوهشکده علوم و فناوری مواد غذایی جهاد دانشگاهی تأثیر افزودن پودر هسته خرما بر ویژگی‌های فیزیکی‌شیمیایی اسنک‌ها را طی ۹۰ روز انبارمانی مورد ارزیابی قرار دادند.

یافته‌های این پژوهش جالب توجه نشان می‌دهند که افزودن پودر هسته خرما می‌تواند منجر به تولید اسنک‌هایی با ارزش تغذیه‌ای و عمل‌گرایی بالا شود.

بهزاد ناصحی، دانشیار و محقق گروه مهندسی و فناوری کشاورزی دانشگاه پیام نور و همکارانش در این باره اظهار کرد: «افزودن هم‌چنین پودر هسته خرما سبب کاهش محتوی رطوبتی، بهبود شاخص‌های مرتبط با رنگ و میزان جذب آب در نمونه‌ها شد این اقدام به افزایش مقبولیت اسنک‌ها توسط مردم، بهبود درصد جذب روغن و افزایش قدرت آنتی‌اکسیدانی نمونه‌ها منجر شد. علاوه بر این‌ها، به نظر می‌رسد اضافه کردن پودر هسته خرما به اسنک‌ها، موجب افزایش میزان ترکیبات فنلی کل، «افزایش سختی و ایجاد بافت متراکم‌تر در نمونه‌ها می‌شود.

این محققان می‌افزایند: «قبلاً نیز در یک پژوهش مشخص شده بود که افزودن پودر هسته خرما به خمیر بیسکویت سبب «افزایش قابلیت جذب آب خمیر و کاهش قوام آن در کنار افزایش سختی بیسکویت‌ها می‌گردد.

ناصری و همکارانش بر اساس یافته‌های خود که در مجله «علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران» منتشر شده، بر این اعتقاد
نشریه فوق توسط . هستند که با افزودن پودر هسته خرما، می‌توان اسنک‌هایی با ارزش تغذیه‌ای و عمل‌گرایی بالا تولید کرد
. انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور منتشر می‌شود