

البحث الثاني (فردى)
(غير مستخرج من رسالة)

عنوان البحث:

الاستفادة من بذور الشيا كبديل للبيض في إعداد منتجات مخبز لدى الأشخاص النباتيين اللذين يعانون من هشاشة العظام و أثرها على جودة المنتج النهائي.

مكان وسنة النشر:

(تم نشر هذا البحث بالمجلة العلمية المحكمة لدراسات و بحوث التربية النوعية، جامعة الزقازيق المجلد التاسع، العدد الثالث، العدد (21)، يوليو 2023).

المخلص:

تعتبر بدائل الطعام مثل الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والسعرات الحرارية أفضل الطرق لاتباع نظام غذائي جيد، و تعتبر بذور الشيا من البدائل الغذائية التي تستخدم كبديل للبيض في تطبيقات الصناعات الغذائية، وذلك لاحتوائها على نسبة عالية من أوميغا 3 ، أوميغا 6 ، الألياف الغذائية ، الرماد ، البروتينات، المعادن ، المواد الكيميائية النباتية ومصدر جيد للكالسيوم؛ فبذور الشيا تعتبر من المكونات الهامة للنظام الغذائي بسبب خصائصها الكيميائية، الغذائية والتكنولوجية، حيث تمتلك خصائص الوقاية من السمنة ، هشاشة العظام ، ارتفاع ضغط الدم ، حساسية الجلوتين ، أمراض القلب والأوعية الدموية ، السرطان والداء السكري. و تم إجراء هذا البحث للاستفادة من بذور الشيا كبديل للبيض لإعداد منتجات مخبز للأشخاص النباتيين اللذين يعانون من هشاشة العظام وتأثيرها على جودة المنتج النهائي؛ فتم تصنيع كيك، بسكويت وبان كيك بنسبة 25٪ من بذور الشيا بدلاً من البيض ، وأظهرت نتائج التقييم الحسي عدم وجود اختلاف معنوي في الطعم واللون والرائحة والقبول العام (5 ، 4.86 و 4.66) مقارنةً بالعينات الضابطة (4.98 ، 4.92 و 4.92) ، كما أنها مصدر جيد في البورون، البروتينات، الألياف، الماغنسيوم، الكالسيوم، البوتاسيوم و الفوسفور علي التوالي (854.75 and 656.53 , 621.81 , 363.71، 32.82، 17.55، 1.116) علي التوالي ،

و مصدر غنى في الفيتامينات ، مضادات الأكسدة.

الخلاصة: يمكن استخدام بذور الشيا كبديل للبيض في الكيك والبان كيك والبسكويت للنباتيين الذين يعانون من هشاشة العظام ، وذلك لاحتوائها على البروتينات، الألياف ، الكالسيوم ، الفوسفور ، البورون ، المغنيسيوم ومضادات الأكسدة.

الكلمات المفتاحية: بذور الشيا ، القيمة الغذائية ، البدائل الغذائية ، هشاشة العظام.