



## 海藻提取功能性食品配料应用系列 ——海藻酸钠在健康减肥食品中的应用

■ 青岛明月海藻集团

海藻素有“海洋蔬菜”的美誉，其低热量、低脂肪的特点备受营养学家关注。缺乏膳食纤维可以导致营养过剩、肥胖，而每日摄入膳食纤维可以防止热能摄入过多，减腰收腹，排毒养颜，预防肥胖。食用海藻中含有的多糖类膳食纤维在一定程度上可以预防高脂血症、高血压病、心脏病、糖尿病、肥胖病等，海藻酸钠就是从海带等褐藻中提取的最主要的膳食纤维。

医学认为健康的减肥方法只有两种：以运动来提升体内的基础代谢和食物热量控制。但仅靠运动减肥，效果很不明显。所以要健康的减重，控制食物热量是至关重要的。要减少食物中的热量，只有通过减少可利用碳水化合物和脂肪的含量，多使用些低（无）能量的替代品。

海藻酸钠是一种优良的天然可溶性膳食纤维，由于人体内没有分解这种海洋多糖的酶，具有极强的消化耐受性，食用后不易被消化吸收，一是不产生热量；二是可促进肠胃蠕动，自然降解的低聚糖能显著促进肠道益生菌的生长，抑制有害菌的生长，达到排毒养颜的目的；三是可极大地提高饱腹感，有助于消费者减少食量。所以海藻酸钠在减肥食品中使用可以加快减肥进程，有效的帮助快速减肥。

目前，海藻酸钠广泛用于开发模拟脂肪、饱感饮料、瘦身棒、代餐面、仿生素食等，并且具有以下几个显著特性：

1. 来自于天然的可再生的海洋植物，安全绿色健康
2. 热量值小，近似为零
3. 对人体安全无毒，不会引起渗透性腹泻及泄露现象
4. 在低、中、高温条件下性质稳定
5. 与大营养素、维生素和风味物质不发生相互作用
6. 不易受微生物污染，贮存期长

论文降重、修改、代写请加微信（还有海量Kindle电子书哦）



免费论文查重，传递门 >> <http://free.paperyy.com>



阅读此文的还阅读了：

- [1. 海藻，胖男人的减肥食物](#)
- [2. 海藻酸钠的提取及应用](#)
- [3. 海藻酸钠在食品中的应用](#)
- [4. 海藻提取功能性食品配料应用系列——海藻酸钠在健康减肥食品中的应用](#)
- [5. 海藻酸钠——卓越的烘焙制品改良剂海藻提取功能性食品配料应用系列](#)
- [6. 海藻提取功能配料的应用前景](#)
- [7. 海藻糖的功能及在食品中的应用](#)
- [8. 安全 健康 增值——海藻提取功能配料在现代食品工业中的应用前景展望](#)
- [9. 海藻糖的功能及在食品中的应用](#)
- [10. 海藻酸钠的特性及其在食品中的应用](#)