

## إجابات أسئلة الدرس الثالث

### السؤال الأول:

اذكر خمسة من الأمور الواجب مراعاتها عند شراء الخضراوات والفواكه.

1. شراء الخضراوات والفواكه في موسمها، إذ تكون قيمتها الغذائية عالية.
2. شراء كميات مناسبة بحيث تستهلك خلال مدة قصيرة.
3. اختيار الفواكه طازجة غير الذابلة أو متغيرة اللون والخصائص، وغير مخدوشة.
4. اختيار الخضراوات ذات اللون الزاهي.
5. اختيار الخضراوات والفواكه المتماسكة الخالية من الشقوق، أو أي إصابات فطرية أو حشرية أو بقع غير طبيعية.
6. اختيار الفواكه الناضجة وثمار الخضراوات الغضة ذات الحجم الصغير (بامية، خيار)؛ لأن الكبير منها يحتوي على اللجنين الذي لا يتأثر بحرارة الطهو.
7. اختيار أصناف الخضراوات والفواكه ذات الحد الأدنى من الفضلات (الأجزاء غير المأكولة).
8. شراء الخضراوات التي تؤكل طازجة من أماكن موثوقة لضمان خلوها من مسببات الأمراض.

### السؤال الثاني:

اذكر خمسة من الأمور الواجب مراعاتها عند تخزين الخضراوات والفواكه.

1. تخزين الخضراوات الجذرية في مكان معتم وجاف وجيد التهوية، بعيداً عن الضوء.
2. تخزين الخضراوات الجافة، كالبصل والثوم بدرجة حرارة الغرفة في مكان جاف وبارد وجيد التهوية.

3. وضع الخضراوات في المكان المخصص لها بالثلاجة.
4. تخزين البازيلاء والفاصولياء في الثلاجة دون تقشير.
5. تجنب حفظ الخضراوات والفواكه مدة طويلة في أكياس بلاستيكية محكمة الغلق؛ لأنها تعزل الهواء مما يسبب تعفنها.
6. مراعاة عدم تكديس الفاكهة بعضها فوق بعض في أثناء نقلها وتخزينها.
7. حفظ الخضراوات والفواكه الطازجة مبردة بدرجات حرارة مناسبة، وذلك للحفاظ على قيمتها الغذائية.
8. حفظ الخضراوات والفواكه المقطعة (السلطات) مبردة لحين استخدامها.
9. حفظ الخضراوات والفواكه في رطوبة عالية تتراوح بين (90 - 95)%.
10. تجنب التخزين المختلط، وتخزين كل نوع على حده.

### السؤال الثالث:

علل كلاً مما يأتي:

أ- شراء الخضراوات والفواكه في مواسمها:

لأن قيمتها الغذائية تكون عالية، وتقل جودتها مع طول مدة التخزين، بالإضافة إلى أن سعرها في موسمها يكون منخفضاً نسبياً.

ب- اختيار الخضراوات ذات اللون الزاهي:

لأنه غالباً ما يوجد ارتباط بين لون الخضراوات وبعض الفيتامينات، فالخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة تحتوي على نسب أعلى من فيتامين (أ).

ج- شراء الكميات المناسبة من الخضراوات والفواكه:

لأن معظم الخضراوات والفواكه سريعة التلف، وتقل جودتها مع طول مدة التخزين.

د- اختيار ثمار الخضراوات ذات الحجم الصغير، بينما تختار ثمار الفواكه مكتملة النضج:

لأن الكبير منها يحتوي على اللجنين الذي لا يتأثر بحرارة الطهو.

هـ- تخزين الخضراوات الجذرية والدرنات في مكان معتم وجاف بعيداً عن الضوء:

لأن للضوء دوراً في حدوث بعض التغيرات غير المرغوب فيها، ويفسد الخضراوات الجذرية والدرنية، وهذا ما يحدث عند خزن درنات البطاطا في ظروف الإضاءة، إذ تتكون مادة السولانين الضارة، ويشترط الجفاف للحدّ من نمو الأحياء الدقيقة؛ كالفطريات.

و- تجنب التخزين المختلط للخضراوات والفواكه:

لأن للتخزين المختلط تأثيراً سلبياً في إمكانية حفظها، أما تخزين كل نوع وحده فإنه يسهل ملاحظة المادة المخزنة ومراقبتها.

ز- تجنب حفظ الخضراوات والفواكه لفترات طويلة في أكياس بلاستيكية محكمة الغلق:

لأن الأكياس المغلقة تعزل الهواء مما يسبب تعفنها؛ لذا يفضل استخدام الأكياس المصنوعة من الورق؛ لأن موادها نفاذة.

ح- تخزين الموز بدرجة حرارة الغرفة.

لأن الموز من ثمار المناطق الاستوائية، إذ تتراوح درجة الحرارة الحرجة لهذه الثمار (13°س)، لذا يناسبها درجة حرارة الغرفة، وإذا حفظ مبرداً تظهر عليه آثار ضرر التبريد.

ط- يفضل أن تكون الرطوبة النسبية لتخزين غالبية الخضراوات والفواكه الثمرية ما بين (90 - 95)%.

لأن الثمار تستمر بالتنفس والنتح في أثناء تخزينها؛ مما يسبب زيادة فقد الماء وذبولها، لذا تحفظ بحيث تكون الرطوبة النسبية بين (90 - 95)%.