)1515(و Simmonds)1526(ب وولك بصوص تفاصيل نشأ،ب وموطنب وتاريخ زراعة صاصيل الضر الفتلفة.

القيمة الغذائية للخضروات

أهمية الضروات لصحة النسان

للفضراوات أهمية كبي، للنسا من الواهتي: الغذائية والطبية للسباي التية:

1- تعتو الضروات مصدرًا ايدًا لعديد من العناصر الغذائية, ويبي ادو)1-1(ألن الضروات من حيث صتواها من العناصر الغذائيةب إل أ الضروات ل تاد الفارد بنسابة عالية من احتيااات اليومية من هذ العناصرب ويتضا ولاك مان اادو)1-2(الاذى يابي أهميااة الضااروات كمصاادر لفتلاا الغناصاار الغذائيااة بالنسااابة للمااريكيي) Ware & McCollum 1581ب و Munger 1525(. وبرلم عد توفر بيانات مااتلة بالنسبة لصرب فإن يتوق أ تكو الضروات أكار أهمية – فسد ازء أكو من الحتيااات اليومياة للفارد من الفيتامينات والعاد – منها فا الوليات التحد،ب ن ارًا لزيااد، العتمااد علا اللذياة النباتية فا مصر ودو العال الاالثب عن فا الوليات التحد، والدو العربية بوا عا .

2- تعمل الضروات – خاصة الغنية منها بالليااف – علا تنشايط حركاة المعااء وتاليل حالت اىمساك. وأهام الضاروات فا هاذا الشاأ : الورقياة ماال الكرنا ب والكرفلب والسبانخب والل لرتفاع صتواها من الرطوباة والليااف. وعمومًاا .. يكان اعتبار ي الضروات مواد مالئة ايد،ب خاصة الورقية والذرية.

3- تعمل الضروات عل معادلة المووة الزائد، فا العد،ب الناشئة عن اساتهلك اللحو واللويات وبعض اللذية الخرى.

4- تعتو الضروات - بصور، عامة - فاي، من حيث صتواها من الاواد الدهنياةب وباذلك ل تاؤدى زيااد، اساتهلكها إو اىفاراس فا فا السامنةب ويساتان مان ولاك الضااروات الغنيااة باااالواد الكربوهيدراتيااة وهاا : الباوليااات الافااةب والبطاطااب والاالاا ب والبطاطل.

جدول (١-١): أغنى الخضروات من حيث محتواها من العناصر الغذائية.

العنصر الغذائى	الخضر الغنية به
السعرات الحرارية	البقوليات (الجافة والخضراء) – البطاطا – القلقاس – الذرة السكرية – البطاطس
المواد الكربوهيدراتية	البقوليات (الجافة والخضراء) – البطاطا – القلقاس – الذرة السكرية – البطاطس
البروتين	البقوليات (الجافة والخضراء)
الكالسوم	الكولارد – الكيل – أوراق اللفت – الكرسون – البقدونس – الفاصوليا الجافة
الفوسفور	البقوليات (الجافة والخضراء) – الذرة السكرية – عيش الغراب
الحديد	البقوليات الجافة – البقدونس – السبانخ
فيتامين أ	الجزر – الشيكوريا – أوراق اللفت – السبانخ – السلق – البقدونس – البطاطا – الكيل – القرع العسلى – الكرسون – البروكولى – الهندباء – الطماطم – الأسبرجس
فيتامين ب١	البقوليات (الجافة والخضراء) – الأسبرجس – الذرة السكرية
فيتامين ب٢	أوراق اللفت – عيش الغراب – البقوليات الجافة – البقدونس – البامية – السبانخ
النياسين	عيش الغراب – البقوليات (الجافة والخضراء) – الذرة السكرية – البطاطس – القلقاس – البامية
فيتامين ج	البقدونس – أوراق اللفت – الفلفل – البروكولى – الكيل –كرنب بروكسل – الكرسون – القنبيط – السبانخ – الكرنب – السلق – البقوليات الخضراء – البامية – الطماطم

5- تعمل عديد من الضروات كمضاادات للصاابات السارطانية ويراا ولاك إو واحد أو أكار من العوامل التالية:

أ- صتواها الرتف من مضادات الكساد، وبعاض الفيتامينااات مااال: البيتاا كاارونيب وفيتاامي اااب وفيتاامي هااب والتوكاوفيولت tocopherols والاوتااتيو glutathione واللايكوبي.

ي- صتواها الرتف من اللياف.

اااا- صتواهااا الرتفاا مااان بعااض الفلفونااات Flavones)عااان San 1582ب و McGregor 1582(.

جدول (١-

النسبة المئوية لما يمده المحصول من الاحتياجات اليومية للفرد من العنصر الغذائى

الخضر	البروتين	فيتامين ب٦	فيتامين أ	الثيامين	الريبوفلافين	النياسين	فيتامين جـ	المغنسيوم	الكالسيوم
البطاطس	٢,٣	١١,٣		٨,٣	١,٨	٨,٣	١٩,٧	٠,٧	٠,٨
الجزر		٠,٩	١٣,٩					٠,٦	
الطماطم	٠,٨	٣,٥	٩,٥	٣,٢	١,٣	٣,١	١٢,٢	٢,٦	٠,٩
البطاطا			٥,٦				٠,٩		
الفاصوليا والبسلة الجافة	١,٧	١,٩		٣,٦	٠,٩	١,٠		٣,٩	١,٢
الكرنب		٠,٩		٠,٥			٥,١	٠,٥	٠,٦
السبانخ			٢,٢					٠,٥	
الفاصوليا الخضراء			٠,٧						