

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمة

لا بد للإنسان إن أراد لنفسه تغذية علمية صحيحة، أن يلم بالمركبات الغذائية اللازمة لبناء الجسم ووقايته، وكذلك باحتياجاته اليومية منها ومواضع توزيعها في الأغذية المختلفة.

لهذا كان لزاما على أن أتناول الخضراوات والفاكهة بالبحث والتحليل العلمي لأقدم للقارئ صورة ناطقة بما حواه كل نوع من أنواع الخضراوات والفواكه من مركبات سكرية ونشوية ودهنية وبروتينية ومعدينية وفيتامينات، حتى يكون على علم بالقيمة الغذائية والطبية لكل نوع منها.

ولم يكن هدفي هو مجرد عرض صور مستقلة عن كل نوع من أنواع الفاكهة والخضر، بل كفت أسعى دائما إلى وضع كل مجموعة منها تظهر في موسم واحد، في ميزان علمي واحد، لأبين ما امتاز منها بوفرة المركبات السكرية وما امتاز بوفرة المركبات المعدنية، وأبها نال من الفيتامينات أكبر قدر. وبذلك خرجت من هذه المقارنات العديدة بصور ناطقة عن قيمة كل فاكهة بين فواكه الموسم الواحد وقيمة كل نوع من أنواع الخضر بين فصيلته وعشيرته.