



الباب التاسع

أسئلة وإجابات عن العصائر

معظم الأسئلة التي وردت في هذا الباب قد تم مناقشتها في الأبواب السابقة، وحيث أن هذه الأسئلة كانت تُوجه لي دائماً فإني أعرضها هنا في شكل أسئلة وإجابات:-

س- ما هي أهمية العصائر؟ ولماذا لا أعتد فقط على أكل الطعام؟

ج- العصائر هي أهم شيء يمكن أن يساعدك في تغذية جسمك. فعندما تأكل فإن الجسم يأخذ حوالي يوم ونصف للتعامل مع الطعام من لحظة الأكل إلى لحظة الإخراج وفي أثناء عملية الهضم فإن الجسم يستخرج من الألياف نسبة ضئيلة من العصير، إن نسبة كبيرة من هذا العصير تُطرد إلى الخارج الألياف. أما في حالة تناول العصير المركز فإن جميع العناصر الغذائية تدخل سريعاً في تيار الدم حيث أن الجسم لا يحتاج أن يستخرج هذا العصير من الألياف.

س- لماذا لا أستعمل الخلاط بدلاً من هذه العصارة في عملية العصر؟

ج- لأن الخلاط لا يستخرج العصير من الألياف ولكنه يخلطها مع بعضها، أو بمعنى آخر فإنه يحول الفواكه أو الخضروات إلى سائل.

س- هل يمكن أن أشتري زجاجات العصير أو المعلبات بدلاً من عمل العصير في المنزل؟

ج- إن العصير يحتوى على كمية أكبر من العناصر الغذائية كلما كان طازجاً. والخضروات والفواكه تعقم بالتسخين لتمتد فترة حفظها على الأرفف لذلك فإن هذا التعقيم ينتج عنه فقد فى العناصر الغذائية.

س- عندما نقوم بعملية العصر نتخلص من الألياف. فهل الألياف ذات أهمية أيضا للجسم؟

ج- الألياف هامة جدا وضرورية وقد أكدت الأبحاث أن الألياف تحمى القولون من السرطان ولذلك فإنى دائما أقول (تناول الفواكه والخضروات الطازجة وكذلك الحبوب والبقول).

س- هل يمكن أن نحصل على العناصر الغذائية اللازمة للجسم من تناول جرعات أقراص الفيتامينات؟

ج- العناصر الغذائية الموجودة فى الخضروات والفواكه قوية المفعول إذا قارنتها بتلك الموجودة فى أقراص الفيتامينات وذلك لأن العناصر الغذائية تؤثر على بعضها البعض وتتعاون للوصول إلى التفاعلات اللازمة لبناء الجسم. وعندما تتحد بطريقة طبيعية فى الطعام فإنها تصبح أكثر تأثيرا عن تلك العناصر الموجودة فى الأقراص. وكذلك فإن عناصر الخضروات والفواكه يمتصها الجسم بطريقة أفضل من العناصر التى توجد منفردة فى الأقراص. ويوجد سبب آخر هو أن العناصر الغذائية تُكتشف باستمرار ويعطى لها أسماء فعلى سبيل المثال لقد عرفنا عنصر البيتاكاروتين، هل سمعت عن ألفا كاروتين؟

لقد أكتشف العلماء حديثاً أن هذا العنصر الذى يوجد أساساً فى الخضروات والفواكه له تأثير وقائى ضد سرطانات أعضاء الأنثى الخارجية (Vulvar Cancer).

كذلك فإن مركبات الفينول (Phenol) والاندول (Indole) والستربين (Terpene) واملاح حامض السيانيك الكبريتي المتشابهة (Aromatic isothiocyanates) والكبريت العضوي (Organosulfur) تمثل قسماً من مجموعة جديدة تسمى العناصر الغير غذائية (Anutrients) وهذه المجموعة التي نجدها فى الفواكه والخضروات والنباتات الأخرى يمكن أن تكون ذات تأثير وقائي ضد بعض أنواع السرطان.

والمهم هنا أن هذه العناصر قد أكتُشف حديثاً أن لها قيمة صحية ولن تظهر كأقراص إلا بعد فترة. ويجب أن نتذكر أن العصائر تحتوى ليس فقط على العناصر المعروفة لدينا ولكن أيضاً على عناصر ليست معروفة ولها دور فى الصحة لم نكتشفه بعد أو نفهمه بعد.

والفواكه والخضروات تمتلك مزايا أخرى عديدة لم نعرفها بعد.

س- كيف نحصل على البروتين إذا أتبعنا نظاماً غذائياً يحتوى على الخضروات والفواكه؟

ج- إن إضافة عصائر الخضروات والفواكه الطازجة فى نظامك الغذائى لا يعنى أنك أصبحت نباتياً. ولكن إذا قللت من تناول اللحوم ومنتجات الألبان فإنه يمكنك أيضاً إضافة البروتين فى نظامك الغذائى، وذلك على سبيل المثال الأرز مع البقول (الخضراء والجافة).

إن النباتات الطبيعية تحتوى على البروتين ولكن كمية كبيرة من النباتات نأكلها تكون صعبة الهضم نظراً لأحتوائها على الألياف السليولوزية التى لايمكن هضمها. وهذا يمكن التغلب عليه بعمل العصائر من هذه النباتات. فمثلاً يمكن عمل كوب (حوالى ٢٥٠ مللى لتر) من عصير الجزر من حوالى نصف كيلو جرام من الجزر حتى نحصل على ٣ جرام من البروتين بالاضافة إلى فيتامينات (أ - ج).

س- هل يوجد طرق لاستعمال العصائر الطازجة فى الطبخ؟

ج- يوجد استعمالات عديدة ولذيذة فى الطبخ للعصائر. يمكن إضافة عصير الجزر ومعه أى عصير خضروات آخر الى المرق أو الصوص أو الشورية كذلك يمكن إضافة عصير التفاح إلى فطيرة التفاح أو عمل الكيك والفطائر باضافة عصير البرتقال أو الليمون.

س- هل يمكن استعمال ألياف الفواكه أو الخضروات المتبقية بعد عملية العصر فى الطبخ؟

ج- بالطبع! إن الألياف المتبقية من الجزر تمثل الأساس فى فطيرة الجزر، ويمكن إضافة بعض العصير إليها أيضا بدلا من الماء أو اللبن. وقد أخبرنى بعض الناس أنهم يضيفون ألياف الجزر الى رغيف اللحم أو رغيف الفاصوليا.

س- هل يوجد استعمال آخر لألياف الفواكه والألياف؟

ج- يمكن عمل سِماذ للنباتات من الألياف المتبقية بعد عملية العصير وذلك بخلطها مع أوراق الشجر والحشيش، والنتاج سوف يكون تربة غنية لتسميد النباتات.

س- هل يوجد فواكه أو خضروات تستدعى تقشيرها قبل عمل العصير؟

ج- يجب تقشير الطبقة الخارجية الملونة من البرتقال والكريفروت واليوسفى قبل عمل العصير، حيث أن هذه الطبقة تحتوى على زيوت لايمكن هضمها ولا يوجد حاجة الى تقشير الليمون.

يجب تقشير الطبقة الخارجية للبطيخ والأناناس وتقطيع السويقات من العنب اذا كانت هذه الفواكه مزروعة فى أرض غير عضوية. وبالنسبة للخضروات ذات الجذور مثل الجزر فيجب ازالة حوالى ٢سم من جهة الجذر حيث أن هذه الأجزاء يتركز فيها معظم الكيماويات التى تستخدم فى تسميد التربة.

س- هل يوجد بالعصائر نسبة كيماوية أعلى مما تحتوى عليه الفواكه والخضروات؟
ج- ليس ضرورياً، حيث أن كيماويات التسميد تكون مركزة على سطح الفواكه والخضروات ويمكن غسلها بمطهر خاص بذلك.

س- ماهى العصائر التى تفضلها؟

ج- أنى أتناول مجموعة من العصائر أسميها الدسته السحرية وهى وصفات العصائر رقم ٤، ٥، ٧، أو ١١، ٩، ٢٩، ٣٤، ٥٣، ٥٥، ٥٨، ٦٣، ٧٣، ٨١.

س- ماهى العصائر التى توصى بتناولها فى فصل الصيف؟

ج- جميع العصائر تزود الجسم بالماء وبالتالى تساعد على تبريد الجسم، وأنا أقترح أى عصير يدخل فيه الخيار والبطيخ حيث أنهما مبردات طبيعية للجسم كما تحقّق الناس فى المناطق الحارة مثل الهند والشرق الأوسط. والعصائر التى تحتوى على الكرفس تزود الجسم بالصوديوم الذى يُفقد مع العرق كذلك يمكن تناول العصير رقم ١٧ المحتوى على الليمون.

س- هل يمكن تناول العصائر عند العطش؟

ج- نعم وذلك بإضافة نصف فنجان من المياه المعدنية إلى العصير.

س- ما هى العصائر التى يمكن تناولها مع الوجبات؟

ج- عصائر الخضروات يمكن شربها أثناء الوجبات.

س- ما هى الفترة المناسبة لحفظ العصير؟

ج- لا أنصح كُلية بحفظ العصير ويجب تناوله مباشرة بعد عملية العصر حيث أن عناصره الغذائية تبدأ فى الفساد سريعاً، ولكن إذا لزم الأمر فيمكن حفظ العصير

لمدة ٢٤ ساعة في اناء مغلق بالثلاجة (عصير الكرنب وعصير البطيخ) لا يجب حفظهما وأوصى بتناولهما مباشرة.

س- لقد بدأتُ في تناول العصائر في شبابك. فهل يمكن لى وأنا فى الخمسينات أن أتبع نظام غذائى صحى فى هذا السن؟

ج- يمكن لنا جميعاً أن ننظم غذائنا فى أى سن ونَتَّبِعَ النظام الغذائى الصحى المبني على تناول العصائر الطازجة التى تنقى الجسم من السموم وتقويته وعلى الأخص القلب والدورة الدموية وأنقاص الوزن.

س- هل تناول العصائر يخفض نسبة الكولسترول بالدم؟

ج- إن إضافة العصائر إلى غذائك اليومى سوف يساعدك على التخلص من الوزن الزائد وكذلك تخفيض مستوى الكولسترول بالدم. وذلك لأن عصائر الفواكه والخضروات لا تحتوى على دهون أو كمية زائدة من الصوديوم ولكنها زاخرة بالفيتامينات والأملاح المعدنية وتساعد أى شخص على الإلتزام بنظام غذائى صحى. فإذا أخبرك الطبيب بأنك يجب أن تخفض نسبة الكولسترول فأرجو أن تناقشه عن أهمية العصائر بشأن ذلك.

س- إنى أفضل اضافة اللبن الى أكلة الحبوب (مثل البليلة أو غيرها) الساخنة أو الباردة، فماذا تضيف أنت إلى هذه الحبوب بدلا من اللبن؟

ج- إنى أستعمل عصير التفاح الطازج بدلا من اللبن، ويمكن تدفئة هذا العصير واطافته إلى الحبوب الساخنة، ويمكنك استعمال لبن الماعز أيضاً.

س- إن عصائر الفواكه لذيذة الطعم ولكنى فى بعض الأحيان أشتهى الى عمل الكوكتيل بالخلط. فهل يمكن تجهيز ذلك من العصائر الطازجة؟

ج- إنه يمكن خلط العصائر الطازجة باللبن الخالي من الدسم مع مكعبات الثلج. فإليك فيما يلي وصفيتين لعمل الكوكتيل :-

كوكتيل الفراولة والتفاح والبرتقال

- ½ فنجان فراولة مقطعة إلى شرائح
- ¾ فنجان عصير التفاح مع عصير البرتقال
- ¼ فنجان لبن خالي الدسم
- ٤ مكعبات ثلج

تخلط جميع المقادير بالخلط.

كوكتيل البرتقال والتفاح

- ١ فنجان عصير البرتقال الطازج
- ½ فنجان عصير التفاح الطازج
- ١ ملعقة شاي عسل نحل
- ¼ ملعقة شاي فانيليا
- ٢ ملعقة شوربة لبن خالي الدسم
- ٢ مكعب ثلج

تخلط جميع المقادير بالخلط

س- ما هي نصائحك للإلتزام بتناول العصائر يومياً؟

ج- يجب عليك بقدر الإمكان تناول العصائر في أوقات محددة يومياً، أولاً في الصباح وثانياً بعد الظهر وتناول العصير بعد رجوعك من العمل. من المستحب شرب العصائر قبل تناول الطعام حيث أنها تفتح الشهية.
يجب غسل العصارة وتجفيفها مباشرة بعد عملية العصر. كذلك أرجو التعود على غسل الخضروات والفواكه بعد شرائها مباشرة.



المراجع

- 1- Jay Kordich. The Juiceman's Power of Juicing. New York: William Morrow & Co., 1992.
- 2- Airola, Paavo O., N.D., Ph.D. How to Keep Slim, Healthy and Young with Juice Fasting. Sherwood, Oreg.: Health Plus, 1971.
- 3- Brody, Jane. Jane Brody's Good Food Book. New York: W. W. Norton & Company, Inc., 1985.
- 4- Carper, Jean. The Food Pharmacy. New York: Bantam Books, 1988.
- 5- Hendler, Sheldon Saul, M.D., Ph. D. The Doctors' Vitamin and Mineral Encyclopedia. New York: Simon & Schuster, 1990.
- 6- Kirschner, H. E., M. D. Live Food Juices. Monrovia, Calif.: H. E. Kirschner Publications, 1957.
- 7- Lee, William H., R.Ph., Ph.D. The Book of Raw Fruit and Vegetable Juices and Drinks. New Canaan, Conn.: Keats Publishing, Inc., 1982.
- 8- McGee, Harold. On Food and Cooking. New York: Charles Scribner's Sons, 1984.
- 9- Mayo Clinic. Mayo Clinic Family Health Book: The Ultimate Illustrated Home Medical Reference. New York: William Morrow & Co., Inc., 1990.
- 10- Murdoch, Jack. Buying Produce. New York: Hearst Books, 1986.
- 11- Pennington, Jean A. T. Food Values of Portions Commonly Used. New York: Harper & Row, 1989.
- 12- Robbins, John. Diet for a New America. Walpole, N.H.: Stillpoint Publishing, 1987.
- 13- Schneider, Elizabeth. Uncommon Fruits & Vegetables. New York: Harper & Row, 1986.
- 14- Walker, Norman W., D.Sc., Ph.D. Become Younger. Prescott, Ariz.: Norwalk Press, 1949; rev. ed. 1978.
 - , Fresh Vegetable and Fruit Juices. Prescott, Ariz.: Norwalk Press, 1970.
 - , The Natural Way to Vibrant Health. Prescott Ariz.: Norwalk Press, 1972.
 - , Pure and Simple Natural Weight Control. Prescott, Ariz.: Norwalk Press, 1981.
 - , The Vegetarian Guide to Diet & Salad. Prescott, Ariz.: Norwalk Press, 1971.

عصائر جهينة



تدرج عصائر جهينة تحت المجموعة المصنعة بالنكتار والتي تحتوي على ٣٥-٤٠٪ من العصير الطبيعي .

وتصنع عصائر شركة جهينة من الفاكهة أو المركزات الطبيعية . وهي ذات قوة ضغط عالية لها بالمعالجة الحرارية العالية التي تعوض لها وإلى التعبئة. ويصبح في إنتاج العصائر نفس الخطوات تقريبا وهي :

- ١- تحضير المركزات (من الفاكهة الطبيعية) أو تجهيز المركزات .
- ٢- معالجة المياه المستخدمة في العصائر لإزالة الروائح وأى آثار للمعادن أو الكلور .
- ٣- تحضير حلقات العصير من المركزات (بحيث لا تقل نسبة العصير في الناتج عن ٣٥-٤٠٪

تبعاً لنوعه) والماء والسكر وحمض الستريك تختلف نسبياً بالنسبة للمنتجات المختلفة .

- ٤- المعاملة الحرارية العالية حيث يعرض المنتج إلى درجة حرارة عالية (أقل من ١٠٠ درجة) ولمدة مناسبة تكفي للقضاء على الكائنات الموجودة فيه . والمعادن الحرارية المستخدمة في تحضير العصائر تم اختبارها على أساس :

- أن تكون كافية للقضاء على كافة الكائنات الدقيقة فيه .
- بالرغم من أن درجة الحرارة المستخدمة غير كافية للقضاء على جراثيم البكتريا المتجرثمة إلا أنها لا يمكنها النمو في الوسط الحامض للعصائر .
- أن تأثير الحرارة على الكائنات الدقيقة في الوسط الحامض مرتفع .
- المحافظة على خواص العصير ونكهته حيث أن استخدام درجات حرارة عالية (كالمستخدمة في حالة اللبن) تؤدي إلى فقد العصير جزء من نكهته المميزة .
- ٥- التعبئة تحت ظروف معقمة حيث تعبأ في عبوات ورقية خاصة مشكلة من عدة طبقات (ورق - ألومنيوم - بولي إيثيلين) تعمل على حماية العصير من :
 - نفاذ الضوء في مكونات العبوة والذي يؤدي إلى تغيرات كيميائية غير مرغوبة وخاصة بالنسبة للون العصير .
 - نفاذ الأكسجين الذي يؤدي إلى أكسدة بعض المكونات وخاصة فيتامين ج الذي تتميز به العصائر مما يؤدي إلى فقده .
 - نفاذية الروائح من الجو المحيط بالعبوة أودت للعصير بنفاذها إلى الجو الخارجي وتعبأ عصائر الشركة في حجمين من العبوات ٢٠٠ مللي و لتر .

عصير التفاح Apple

تركيب عصير تفاح جهينة لكل (١٠٠ جم) :

المكون	الكمية	نسبة ما يمد الجسم الاحتياجات اليومية
الطاقة (كيلو كالوري)	-	-
الدهن (%)	-	-
الكربوهيدرات	١٥٠٠	٥%
البروتينات	-	-
فيتامين ج	٦	١٠%



هناك قول مأثور أن تناولك لتفاحة يومياً يبعدك عن زيارة الطبيب وهو قول أثبتته الدراسات الحديثة وأن التأثير المفيد لثمار التفاح يمتد إلى العصير حيث يتماثل كل من الثمار والعصير في تأثيرها المفيد .

لقد وجد أن عصير التفاح يحتوي على الفيتامينات العديدة الموجودة في الثمار وأن لها تأثيرات مفيدة وصحية هي مجموعة من المركبات العضوية الطبيعية ذات الخواص المضادة للأكسدة والتي وجد إن تناولها يؤدي إلى تأخير أكسدة الكوليسترول الرثوي وعلى ذلك فإن عصير جهينة الذي يحتوي على ٤٠% من تركيبة عصير التفاح الطبيعي يمكن أن يؤدي تناوله ودون تغير كبير في المعدات الغذائية إلى خفض دلائل إمكان حدوث أمراض القلب وإلى جانب هذه الفوائد الصحية فإن عصير جهينة يمد الجسم بالطاقة فعبوة صغيرة من عصير التفاح (١٠٠جم) تمد الجسم بطاقة قدرها ٥٥ كالوري وهو خالي من الدهون والكوليسترول ويحتوي على ٤ جم من الكربوهيدرات جزء منها طبيعي من العصير وجزء منها مضاف لها صورة سكر القصب وتحتوي العبوة ٦ جم من فيتامين ج تمثل حوالي ١٢% من الاحتياجات اليومية من هذا الفيتامين كما هو موضح بالجدول .

عصير الجوافة Guava



تركيب عصير جوافة جهينة لكل (١٠٠جم) :

المكون	الكمية	نسبة ما يمد الجسم الاحتياجات اليومية
الطاقة (كيلو كالوري)	٦٨	-
الدهن (%)	-	-
الكربوهيدرات	١٥	%٥
البروتينات	١	%١,٥
فيتامين ج	٣٦	%٦٠

تعتبر ثمار الجوافة أغنى الفواكه بفيتامين ج إذ تصل نسبته فيها إلى حوالي ١% وهي تفوق ثمار البرتقال كمصدر لفيتامين ج .

يحضر عصير جوافة جهينة من ثمار الجوافة المنتجة محلياً والتي تتميز بارتفاع نسبة السكريات ومكونات النكهة وعند تحضير العصير من الثمار يراعى عدم تعرض الثمار إلى معاملات تؤدي إلى فقد جزء من النكهة وفيتامين ج .

ويحتوي عصير جوافة جهينة على حوالي ٤٠% من العصير الطبيعي ويوضح الجدول أن كل (١٠٠جم) من العصير تمد الجسم بطاقة قدرها ٦٨ كيلو كالوري وحوالي ١جم بروتين ويخلو المنتج من الدهون والكوليسترول ويعتبر عصير جوافة جهينة مصدراً متميزاً لفيتامين ج حيث تحتوي العبوة (١٠٠جم) على ٣٦مجم فيتامين ج وهذه تمثل ٦٠% من الاحتياجات اليومية من هذا الفيتامين يوضحه الجدول .

عصير التوت Blackberry

تركيب عصير توت جهينة لكل (١٠٠جم) :

المكون	الكمية	نسبة ما يمد الجسم الاحتياجات اليومية
الطاقة (كيلو كالوري)	٦٠	-
الدهن (%)	-	-
الكربوهيدرات	٤	%٥
البروتينات	٠,٢٥	%٥,٢٥
فيتامين ج	٣٦	%١٢,٥

يحتل عصير التوت أحد الأصناف المميزة من عصائر جهينة التي تلقى طلباً متزايداً من المستهلك .
يصنع عصير توت جهينة من المركبات المحضرة من أجود الثمار الناضجة ويحتوي عصير توت جهينة على معظم الفيتامينات الذائبة في الماء وهي مجموعة ب وفيتامين ج .
كذلك يحتوي العصير على الكالسيوم والحديد والبوتاسيوم بنسبة قليلة ولكنه يخلو تماماً من الصوديوم .
ويمثل عصير التوت بقية العصائر في خلوه من دهون الكوليسترول وبالتالي يمكن اعتباره من الأغذية الصحية ويوضحه الجدول .



عصير البرتقال Orange

تركيب عصير برتقال جهينة لكل (١٠٠ جم) :

المكون	الكمية	نسبة ما يمد الجسم الاحتياجات اليومية
الطاقة (كيلو كالوري)	-	٥٧,٥%
الدهن (%)	-	-
الكربوهيدرات	١٤	٥%
البروتينات	٠,٥	٠,٦٥%
فيتامين ج	١٢ جم	٢٠%

يستخدم في تحضير هذا العصير البرتقال البلدي الذي يتميز بطعمه ونكهته القوية وتعتبر ثمار عصير البرتقال غنية بالفيتامينات والمعادن الضرورية للغذاء الصحي . وقد أوصت العديد من الهيئات الطبية والصحية العالمية بالدور الحيوي لثمار وعصائر الموالح وخاصة البرتقال لتجنب مخاطر بعض أنواع الأورام وسلامة الجهاز العصبي من العيوب التي تحدث أثناء الولادة وفي الوقاية من أمراض القلب ولا تختلف الفائدة التي يحصل عليها الإنسان من الثمار وعصير البرتقال سوى في عدم تواجد الألياف الغذائية في العصير ويوضح الجدول المكونات لعصير ذات تأثيرات صحية وعملها ونسبتها في عصير جهينة ومقدار ما توفره من الاحتياجات اليومية بأن وجود فيتامين ج يساعد في امتصاص الحديد وقوة الأنسجة والعظام في الجسم والأوعية الدموية أما وجود البوتاسيوم عنصر أساسي للإتزان الأيوني في الجسم وقوة الخلايا وخفض نسبة ضغط الدم .

وبالإضافة إلى ما يحتويه عصير البرتقال من فيتامينات ومصادر أساسية فهو يخلو من الدهون والكوليسترول والصوديوم مما يضيف إلى فوائده الغذائية ولا يعتبر العصير مصدرا للبروتين إذ لا تزيد نسبة البروتين فيه عن ٠,٥ جم وبالنسبة للطاقة فإن العبوة ١٠٠ جم تمد الجسم بـ ٥٧,٥ كيلو كالوري (مثل باقي الجداول) .

عصير المانجو Mango



تركيب عصير مانجو جهيئة لكل (١٠٠جم) :

المكون	الكمية	نسبة ما يمد الجسم الاحتياجات اليومية
الطاقة (كيلو كالوري)	٦٠	-
الدهن (جم)	-	-
الكربوهيدرات بالكجم	١٥	٥ درجة
البروتينات (جم)	٠,٥	٠,٦٥
فيتامين ج (مجم)	١٠	١٦,٥
فيتامين أ	٢٠٠٠	٥٠

تحضير مركبات عصير المانجو من لب الثمار الناضجة المنتجة محلياً
لما تتميز به من طعم ونكهة تفوق أفضل المركبات عالمياً .
تعتبر المانجو من أغنى ثمار الفاكهة في الكاروتين الذي يتولد منه
فيتامين أ ، فإنها تعطي الإحتياجات اليومية من فيتامين أ . وبالإضافة إلى
الكاروتين كمصدر لفيتامين أ يحتوي عصير المانجو على نسبة من فيتامين ج
تصل إلى ١٠ ملجم وهو ما يعني أنها تمد الإنسان بحوالي ١٥٪ من إحتياجاته
اليومية من هذا المكون كما يوضح الجدول .



عصير الأناناس Pineapple

تركيب عصير أناناس جهينة لكل (١٠٠ جم) :

المكون	الكمية	نسبة ما يمد الجسم الاحتياجات اليومية
الطاقة (كيلو كالوري)	٦٠	-
الدهن (%)	-	-
الكربوهيدرات	١٥	٥%
البروتينات	٠,٥	٠,٦٥%
فيتامين ج	٢٠	٤%

يحضر عصير الأناناس من تلك الثمرة الإستوائية تحت ظروف محدودة للإنتاج الجيد فالثمار الناضجة تحتوي على مواد صلبة ذائبة حوالي ٤ ابريكس ونسبة حموضة ٠,٧٥% والعصير الجيد المستخدم في تحضير عصير جهينة يتميز بنسبة مادة صلبة ذائبة / حموضة حوالي ٢٠ والتي تميز العصير الجيد .

ويتميز عصير الأناناس بنكهة خاصة مميزة ويحتوي عصير أناناس جهينة حوالي ٤٠% من عصير الأناناس وله التركيب الموضح بالجدول .



عصير كوكتيل جهينة Cocktail

تركيب عصير كوكتيل جهينة لكل (١٠٠ جم) :

المكون	الكمية	نسبة ما يمد الجسم الاحتياجات اليومية
الطاقة (كيلو كالوري)	٦٢,٥	-
الدهن (%)	-	-
الكربوهيدرات	١٥	٥%
البروتينات	٠,٥ جم	٠,٥%
فيتامين ج	٢ جم	٣%

يتكون عصير كوكتيل جهينة من خليط من العصائر الطبيعية إذ يدخل في تركيب المركز المستخدم في تحضيره كل من عصائر التفاح ، الأناناس ، البرتقال ، الجوافة ، المشمش ، اليوسفي ، المانجو ، الموز وهو بذلك يجمع بين مزايا العصائر المختلفة .

يحتوي عصير كوكتيل جهينة على حوالي ٤٠% من العصير الخفيف وله تركيبه العام موضح بالجدول .