



جامعة الانبار - مركز دراسات الصحراء



كلية الزراعة	الكلية
البستنة وهندسة الحدائق	القسم
Vegetable production	المادة باللغة الانجليزية
انتاج خضر	المادة باللغة العربية
الثالثة	المرحلة الدراسية
م.م. سمية هشام عبد الحميد	اسم التدريسي
Nutrient Content of Vegetables	عنوان المحاضرة باللغة الانجليزية
محتوى الخضروات من العناصر الغذائية	عنوان المحاضرة باللغة العربية
2	رقم المحاضرة
https://agriculture.uodiyala.edu.iq/pages?id=367	المصادر والمراجع
https://coagri.uobaghdad.edu.iq/?page_id=15093	

محتوى الخضروات من العناصر الغذائية

تحتوي الخضروات على العديد من العناصر الغذائية الأساسية مثل فيتامين ج، البوتاسيوم، الفولات، الألياف، وفيتامين أ، والتي تساهم في صحة القلب، وظائف الجهاز الهضمي، دعم المناعة، وتقوية العظام، بالإضافة إلى دورها في الحماية من الأمراض المزمنة مثل السرطان وأمراض القلب.

- 1- تمد الجسم من العناصر الغذائية المختلفة.
- 2- تسهيل عملية الهضم وتمنع الإمساك كالخضر الورقية او الجذرية.
- 3- تعتبر فقيرة بمحتواها من الدهون ولذلك فان تناولها لا يؤدي الى البدانة.
- 4- تعمل على معادلة الحموضة الناتجة من تمثيل الاغذية الحيوانية المصدر ومعادلة حموضة الدم الناتج من استهلاك البروتين الحيواني.
- 5- تعتبر مصدر رخيص للبروتين النباتي.
- 6- تعمل على تنظيم ضغط الدم.

-

الكربوهيدرات

معظم السعرات التي تحويها الخضروات تعود الى محتواها من الكربوهيدرات وان المواد الكربوهيدراتية تصنع وتخزن في الانسجة النباتية على صور مختلفة فقد تكون على صورة نشأ كما في درنات البطاطا والبطاطا الحلوة وكورمات القلقاس .

البروتينات

لا تعتبر الخضروات مصدر هام للبروتين في غذاء الانسان باستثناء البقوليات لكن بعضها مثل البطاطا والبطاطا الحلوة والقلقاس يمكن ان يمد الجسم بجزء من حاجة من البروتين اذا استهلكت بكميات كبيرة .

الالياف

تعد الخضروات مصدرًا غنيًا بالألياف الغذائية غير القابلة للهضم، وهي نوع من الكربوهيدرات تمتص الماء التي تساعد في تمرير الطعام عبر الجهاز الهضمي. وتشير الدراسات إلى أن الألياف الغذائية قد تحسن أيضًا امتصاص الجسم للفيتامينات والمعادن ، مما قد يرفع مستويات الطاقة اليومية في جسم الإنسان، كما الغذاء التي يشتمل عليه تساعد هذه الألياف الغذائية على تهدئة أعراض القولون العصبي من خلال تحفيز حركات الأمعاء المنتظمة، كما يمكنها تخفيف أو منع الإمساك، كما أن العامل الملين للألياف غير القابلة للذوبان يقلل الضغط داخل الأمعاء.

الفيتامينات

يُعرف الجزر باحتوائه على نسبة عالية جدًا من فيتامين(أ)، والذي يلعب دورًا مهمًا في صحة العين مع تقدمك في السن. يمكن أن يساعد تناول الفواكه والخضروات أيضًا في الحفاظ على صحة العين، وقد يساعد في الوقاية من مرضين شائعين مرتبطين بالشيخوخة، وهما: إعتام عدسة العين والضمور البقعي، وهما يصيبان ملايين الأمريكيين فوق سن 65. فالخضروات وكذلك الفاكهة غنية باللوتين والزيكسانثين لتقليل خطر الإصابة بإعتام عدسة العين تحتوي العديد من الخضروات الورقية، مثل: اللفت والسبانخ والسلق على البوتاسيوم. يساعد البوتاسيوم الكلية على تصفية الصوديوم خارج الجسم بشكل أكثر كفاءة، مما يقلل من ضغط الدم.

وقد أجريت العديد من الأبحاث والتجارب التي توصلت إلى نتائج تشير إلى أن الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم والذين اتبعوا هذا النظام الغذائي الذي احتوى على الخضروات والفاكهة، قد انخفض ضغط الدم الانقباضي لديهم بحوالي 11 ملم زئبق وضغط الدم الانبساطي (الرقم الأدنى) بنحو 6 ملم زئبق، وكانت هذه النتيجة ..بالقدر الذي يمكن أن تحققه الأدوية

تحتوي الخضروات الورقية أيضاً على فيتامين K، والذي يُعتقد أنه يمنع الكالسيوم من التراكم في الشرايين. يمكن أن يقلل هذا من خطر التعرض لتلف الشرايين ويساعد في منع العديد من مضاعفات صحة القلب في المستقبل.

وقد أجريت العديد من الأبحاث على عدد كبير من الحالات التي أثبتت أنّ تناول كميات كبيرة من الخضروات والفاكهة ترتبط بانخفاض خطر الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية، مع انخفاض متوسط في المخاطر بنسبة 4٪ لكل حصة إضافية يومياً من الفاكهة والخضروات.

على الرغم من أن جميع الفواكه والخضروات لها فوائد صحية كبيرة للقلب والأوعية الدموية، إلا أن الخضروات الورقية، مثل: الخس والسبانخ والسلق وخضر الخردل، كانت أكثر ارتباطاً بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. والخضروات مثل: البروكلي والقرنبيط والملفوف واللفت من الأنواع المفيدة أيضاً لصحة القلب.