

وزارة التجارة
مديرية التجارة
لولاية المسيلة

فوائد و طرق حفظ الخضروات





فوائد و طرق حفظ الخضروات

تعد الخضروات و الفواكه من المصادر الرئيسة للفيتامينات، لاحتوائها على مضادات الأكسدة التي لها القدرة على مقاومة الأمراض، بالإضافة الى فوائدها الكبيرة على البشرة، كما أنها تقلل من خطر التعرض للإصابة بأمراض القلب والسرطان وغيرها، وهي تحتوي على كمية قليلة من السعرات الحرارية إذ إنها لا تزيد من الوزن وهناك فوائد أخرى كثيرة وعديدة للفواكه والخضرا لا يمكن حصرها.

و حتى ننعم بكل هذه الفوائد يجب ان يتم حفظها بطريقة سليمة لأن الإهمال في حفظ الطعام وسوء تخزينه يؤدي إلى أضرار كبيرة تؤثر في صحة الإنسان .





العامل المؤثر على تلف الخضر و الفواكه :

تختلف وسيلة حفظ الأغذية باختلاف نوعها ، و تعتبر الخضر و الفواكه من أسرع الأغذية تعرضاً للفساد والتلف ، لأنها تتأثر بدرجة الحرارة، حيث تختلف قيمتها الغذائية اذا كانت درجة الحرارة غير صالحة و أيضا قد تتعرض لنمو البكتيريا وتكاثرها .

أشعة الشمس عامل مهم جدا من عوامل تلف الخضروات و الفاكهة حيث أنها تعمل على تسريع عمل البكتيريا و من ثم تلف الأغذية.





طريقة حفظ الخضر و الفواكه :

و لكل نوع غذاء يوجد أسلوب أمثل للحفظ ،الفواكه ينصح بحفظها في الثلاجة لفترة لا تقل عن أسبوع، ما عدا الموز فينصح باستهلاكه سريعا، لأن بقاءه في الثلاجة يؤثر في لونه. و يجب ملاحظة عدم غسل الفواكه والخضروات قبل وضعها في الثلاجة لأن غسلها يساعد على انتشار الأحياء الدقيقة من الفطريات والجراثيم المسببة للفساد كما يوفر الرطوبة وهي البيئة المناسبة لنمو البكتيريا .