

أخبرناي

ما الفرق بين الخضار والفاكهة؟

يعتبر كل من الخضار والفاكهة نباتات، ولكن وفقاً لتصنيف علماء النبات botanists الخضار vegetable هي الأقسام العشبية للنبات التي تؤكل مثل الجذور والأوراق والساق وزهرة النبات، فهناك خضار جذرية - root vegetable، أي أن جذرها هو القسم الذي يؤكل عادة مثل الجزر والشمندر والفجل واللفت، وهناك خضار ساقية stem vegetable كالهليون والكرنب، وخضار ورقية leaf vegetable كاللفت والخس والسبانخ،



وخضار زهرية flower vegetable كالزهرة والأرضي شوكي، تتكون الخضار الطازجة من الماء بشكل رئيسي بنسبة 70٪، وتحوي 3.5٪ بروتين و 1٪ دسم، وتعد مصدراً جيداً للمعادن والفيتامينات، كما أنها قليلة السعرات الحرارية،

والخضار سريعة العطب عموماً إلا إذا حفظت باحدى الطرائق المعروفة كالتجفيف والتعليب والتجميد والتخمير أو التخليل.

أما الفاكهة fruit فهي كل نبات ناضج ينشأ من تطور زهرة النبات، ويكون حلو الطعم و يحمل بذوراً (وهي الميزة الأساسية للفاكهة وفقاً لعلوم النبات (Botany).

تنقسم الفاكهة إلى نوعين رئيسيين هما: الفاكهة اللينة كالبرتقال والبندورة والفاكهة الجافة كالموز، معظم الفواكه حلوة المذاق لاحتوائها على سكر بسيط يدعى الفروكتوز Fructose. تدعو هذه الحلاوة الحيوانات لأكلها ونثر بذورها في كل مكان مما ينتجها بشكل طبيعي، وتعتبر الفواكه على وجه الخصوص مصدراً جيداً للألياف والفيتامينات، وهي سريعة الفساد أيضاً مما يستوجب إطالة



عمرها التخزيني بنفس طرق حفظ الخضار أو يمكن إخلاء أماكن تخزينها من الأكسجين أو تحويلها إلى عصائر ومرببات، وتعمل الهندسة الوراثية Genetic engineering حالياً على محاولة إطالة العمر التخزيني للخضار والفواكه عن طريق تعديل الجينات المسؤولة عن سرعة العطب (راجع مقال الأغذية المعدلة وراثياً في هذا الكتاب).

يمكن لبعض الفواكه أن تعد من فصيلة الخضار ولكن لا يمكن للخضار أن



تنتمي إلى الفاكهة، ولطالما ساد اعتقاد بأن بعض النباتات خضار بينما هي في التصنيف النباتي فواكه، مثل: البقوليات والبندورة (الطماطم) والخيار واليقطين والبامية والبادنجان.



وقد يتسائل البعض عن البندق والجوز
واللوز أيضاً، وهل هي فاكهة أم خضار؟

والحقيقة أنها فواكه زيتية جافة أحادية

البذرة.



www.ikandali.com