

أَخْبَرْنَاكِمْ

ما الفرق بين الخضار والفواكه؟

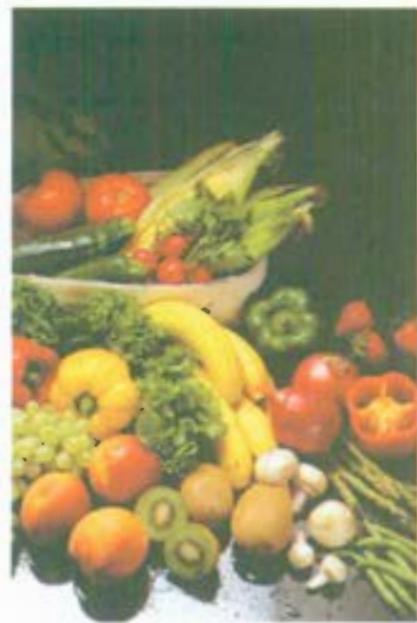
يعتبر كل من الخضار والفواكه نباتات، ولكن وفقاً لتصنيف علماء النبات vegetable هي الأقسام العشبية للنبات التي تؤكل مثل root vegetable، أي أن جذرها هو القسم الذي يؤكل عادة مثل الجزر والشمندر والفجل واللفت، وهناك خضار ساقية stem vegetable كالهليون والكرنب، وخضار ورقية leaf vegetable كاللفت والخس والسبانخ.

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

والخضار سريعة العطب عموماً إلا إذا حفظت بأحدى الطرق المعروفة كالتجفيف والتعليق 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)

تقسم الفاكهة إلى نوعين رئيسيين هما: الفاكهة اللبية اللينة كالبرتقال والبندورة والفاكهة الجافة كالموتز، معظم الفواكه حلوة المذاق لاحتوائها على سكر بسيط يدعى الفروكتوز Fructose. تدعو هذه الحلاوة الحيوانات لأكلها ونشر بذورها في كل مكان مما ينتجها بشكل طبيعي، وتعتبر الفواكه على وجه الخصوص مصدراً جيداً للالياف والفيتامينات، وهي سريعة الفساد أيضاً مما يستوجب إطالة عمرها التخزيني بنفس طرق حفظ الخضار أو يمكن إخراج أماكن تخزينها من الأكسجين أو تحويلها إلى عصائر ومربيات، 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: البقلوليات والبندورة (الطماطم) والخيار واليقطين والبامية والباذنجان.





وقد يتسائل البعض عن البندق والجوز
واللوز أيضاً، وهل هي فاكهة أم خضار؟
والحقيقة أنها فواكه زيتية جافة أحادية
البذرة.