

## إجابات أسئلة الدرس الثاني

### البقوليات

#### السؤال الأول:

اذكر القيمة الغذائية للبقول.

- تعد بديلاً اقتصادياً للحوم، لأنها غنية بالبروتين.
- تعد غنية بالكربوهيدرات التي تتمثل بالنشويات والألياف الغذائية، مثل: البكتين والسليولوز الموجود في القشرة.
- البقول غنية بالبوتاسيوم والحديد والكالسيوم والنحاس والزنك والفسفور.
- تحتوي على بعض الفيتامينات ب ( ) و ب (٢) والنياسين، وفقيرة في الدهون.

#### السؤال الثاني:

اذكر أهم أنواع البقول.

- العدس.
- الحمص.
- الفول.
- الفاصولياء واللوبياء الجافة.

#### السؤال الثالث:

قارن بين الحمص والفول من حيث:

أ- القيمة الغذائية.

ب- الاستعمالات.

الفول

الحمص

وجه المقارنة

بعد من البقول الغنية بالبروتين  
 أكثر من الحمص. الطاقة  
 والكربوهيدرات والدهن فيه  
 أقل منه في الحمص.

البروتين فيه أقل منه في  
 الفول.  
 الطاقة والكربوهيدرات والدهن  
 فيه أكثر منه في الفول.

القيمة الغذائية

المقبلات والفول المدمس  
 المهروس، الفلافل، ويؤكل  
 مسلوفاً للتسلية.

الحمص بالطحينة،  
 والساندويشات، والفلافل،  
 والبليلة، والقضامة، والمسبحة،  
 والسلطة، والحمص.

الاستعمالات

السؤال الرابع:

علل كلاً مما يأتي:

أ- تعدّ البقول من مجموعة اللحوم أو بديلاتها.

بسبب غناها بالبروتين، إذ تتراوح نسبة البروتين في بذور البقول غير الزيتية ما بين (١٥-٢٥%)، بينما في البذور الزيتية (٣٠-٣٥%)، وتصل إلى (٤٠%) في الترمس؛ لذلك تدرج البقول ضمن مجموعة الأغذية البروتينية، ويحصل تكامل للبروتين عند تناول البقول والحبوب معاً.

ب- يؤدي الإفراط في تناول الحمص والفول إلى بعض الاضطرابات الهضمية والنفاخ.

نظرًا لاحتواء البقوليات على السكريات قليلة التسكر.

ج- عند استعمال الحمص، يجب إضافته بعد النضج في طهو البقول.

لأنه يؤثر في طراوة البقول.

د - عدم استعمال كميات كبيرة من بايكربونات الصوديوم في نقع البقول.

• لتأثيره السلبي في الثيامين واللون.

• لأنه يؤدي إلى اهتراء البقول.

• لظهور طعم البيكربونات غير المستساغ.

هـ - يُفضل أن تحتوي وجبة البقول بعض الدهون.

لافتقار البقول من الدهن وإن وجد، فيكون بكمية قليلة جدًا؛ لذلك يفصل إضافة

## الدهن للعمل على زيادة القيمة الغذائية.

### السؤال الخامس:

ما صفات البقول الصالحة للأكل والتخزين؟

- أن تكون سليمة ناضجة، وجافة، ومن الأصناف الجيدة، والصالحة للاستعمال.
- أن تكون من المحاصيل حديثة العهد، وأن تكون الحبوب كاملة غير متفتتة أو تالفة ما أمكن.
- أن تكون ذات حجم وشكل طبيعيين، غير متجعدة أو منكمشة (ضامرة).
- أن تكون ذات رائحة ولون طبيعيين، خالية من الروائح الكريهة أو الغريبة خاصة رائحة العفن، والبقع السوداء والعفن والأجزاء التالفة والوسوس والحشرات وفضلات القوارض، ومن الشوائب كالأتربة والحصى والبذور الغريبة.
- يفضل شراؤها من محلات موثوقة ونظيفة تتجدد فيها باستمرار، ويفضل شراؤها غير معبأة؛ للتمكن من تفقدها جيداً، والتأكد من جودتها.

### السؤال السادس:

عدد فوائد نقع البقول قبل طهوها.

- تليين غلافها الخارجي شديد الصلابة (السليولوز).
- استعادة الماء الذي فقدته بعملية التجفيف.
- مضاعفة حجمها.
- إزالة بعض السموم وجزء كبير من المواد المسببة للمرارة.
- اختصار مدة الطهو وتوفير الوقود.

### السؤال السابع:

وضح تأثير الطهو في البقول من حيث القيمة الغذائية.

- يحطم المواد المانعة لعمل الأنزيمات الهاضمة الموجودة في بعضها.
- يعمل على تطرية جدران الخلايا.
- يزيد من وفرة المعادن.

• يعمل على فقد الفيتامينات الحساسة للحرارة وخاصة الثيامين.

السؤال الثامن:

املا الجدول الآتي:

الرقم	أشهر أنواع البقوليات في بلادنا	أهم الاستعمالات	القيمة الغذائية
1	الحمص	يؤكل طازجاً أو مشوياً أو مطبوخاً أو مسلوفاً أو مسحوقاً، كالمسبحة والفتة والحمص بالطحينة مع الزيت والفلفل والبيلة وسلطة الحمص، وقد يدخل ضمن بعض الأطباق، مثل: المفتول والكبسة ومرق الدجاج أو اللحم مع الحمص، ويحمص كأحد أنواع التسالي والمكسرات الشائعة التي تُعرف بالقضامة.	يحتوي على نسبة من البروتين والنشويات، فهو أيضاً مصدر جيد للطاقة، ويحتوي على الحديد والبوتاسيوم والكبريت والكالسيوم والفوسفور والمنغنيز والزنك، وهو غني بالألياف، ويحتوي على أنواع من فيتامين (ب)، لذا يُعدّ غذاءً ذا قيمة غذائية.

غذاء متكامل؛ لأنه يحتوي على نسبة جيدة من البروتينات والنشويات، فهو بذلك مصدر للطاقة، ويحتوي على مادة السيليلوز، بالإضافة إلى الحموض الأمينية النباتية المتعددة كحمض الأسبارتيك وغيره، ويتميز الفول بفقره إلى المواد الدهنية، كما أنه يزوّد الجسم بكميات لا بأس الفيتامينات، ويُعدّ غذاءً غنياً لبعض العناصر المعدنية بها كالكالسيوم والحديد والفسفور.

يحتل العدس المرتبة الأولى من بين البقول، كمصدر للبروتين والكربوهيدرات، فهو بذلك مصدر جيد للطاقة ويُعادل اللحم تقريباً في قيمته الغذائية فيما لو أُضيف إليه الخبز.

تشبه الفول في قيمتها الغذائية.

تشبه الفول والعدس.

يؤكل جافاً مطهّواً كالفول المدمس، كما يدخل في خلطة الفلافل.

في إعداد أطباق متنوعة، كالمجدرة (عدس مع أرز أو مع برغل)، ويعد من العدس حساء (شوربة العدس)، ويطبخ الأرز باللبن (الرشوف)، ويطبخ باللبن مع العجين مع (الرشاية أو المقطعة).

تطبخ مع اللحم ومرق البندورة، كما تُستعمل في السلطات.

تستعمل كما في الفاصولياء الجافة.

2 الفول

3 العدس

4 الفاصولياء الجافة

5 اللوبياء الجافة