إجابات أسئلة تقويم الدرس الثاني

المضافات الغذائية

السؤال الأول:

أوضح مفهوم المضافات الغذائية.

المضافات الغذائية: هي مواد ذات مصدر طبيعي أو كيميائي تضاف إلى الغذاء في مراحل تحضيره؛ بهدف تحسين قيمته الغذائية، أو إكساب المُنتَج لونًا جذابًا، أو إطالة مدة حفظه، وهي غير ضارة في حدود نسبها الطبيعية.

السؤال الثاني:

أذكر مثالين على مواد مضافة طبيعية، ومثالين آخرين على مواد مضافة صناعية.

من المضافات الغذائية الطبيعية:

- الملح.
- السكر.
- التوابل.

من المضافات الغذائية الصناعية:

- E621 (MSG)جلوتامات أحادية الصوديوم
- بنزوات الصوديوم.

السؤال الثالث:

أفسر الحرص على تناول الأغذية الطازجة والإقلال من الأطعمة المحفوظة بالمضافات الصناعية.

- تحتوي الأغذية الطازجة على نسبة أعلى من الفيتامينات والمعادن والألياف، وهي عناصر غذائية ضرورية لصحة الجسم ونموه. كما أنها خالية من المواد الحافظة والملونات والنكهات الصناعية التي قد تكون ضارة بالصحة على المدى الطويل.

- الأطعمة المحفوظة بالمضافات الصناعية قد تحتوي على مواد قد تسبب حساسية أو مشاكل صحية أخرى لبعض الأشخاص. كما أن عملية الحفظ قد تقلل من القيمة الغذائية لهذه الأطعمة.