

## إجابات أسئلة الدرس الأول

مفهوم طهو الطعام وفوائده والعوامل المؤثرة فيه

السؤال الأول:

وضح المقصود بالمفاهيم الآتية:

الطهو، التوصيل، الحمل، الإشعاع، الماء اليسر، الماء العسر.

- **الطهو:** معاملة المادة الغذائية باستخدام الحرارة، ومزج بعضها، من خلال إحداث تغيرات طبيعية وكيميائية لإعداد أصناف مختلفة من الطعام، وتحسين طعمها ومظهرها ورائحتها، وجعلها فاتحة للشهية وقابلة للهضم.
- **التوصيل:** انتقال الحرارة من مصدرها إلى آنية الطهو، ثم إلى أجزاء المادة الغذائية الملاصقة لها، ثم إلى أجزائها الأخرى.
- **الحمل:** انتقال الحرارة في السوائل والغازات، فعندما تسخن جزيئات المادة الملاصقة لمصدر الحرارة، فإنها تتمدد وتقل كثافتها، فترتفع إلى الأعلى، وتحل محلها جزيئات باردة.
- **الإشعاع:** انتقال الحرارة عن طريق الموجات الكهرومغناطيسية، كانتقال أشعة الشمس وبالسرعة نفسها، ويمكن حدوثه في الفراغ، فهو لا يحتاج إلى وسط مادي.
- **الماء اليسر:** الماء الذي يكون عذبًا بشكل طبيعي، ولا يحتوي على أملاح، ويحدث رغوة بسهولة مع الصابون.
- **الماء العسر:** الماء الذي يحتوي على تركيز عال نسبيًا من أيونات الكالسيوم والمغنيسيوم، ويمنع من تكوين الرغوة، ويؤدي إلى تكوين راسب يظهر على الشعر والملابس والأطباق.

السؤال الثاني:

عدد فوائد الطهو.

1. زيادة مدة حفظ الطعام.
2. تنوع الطعام.
3. جعل الطعام أكثر أمانًا.
4. تحسين نكهة الطعام.

5. زيادة قابلية هضم الطعام.

### السؤال الثالث:

وضح طرائق انتقال الحرارة إلى الطعام.

1. التوصيل.

2. الحمل.

3. الإشعاع.

### السؤال الرابع:

قارن بين الصبغات الذائبة في الماء والذائبة في الدهن من حيث:

الذائبة، مكان وجودها، أنواعها.

وجه المقارنة	الصبغات الذائبة في الماء	الصبغات الذائبة في الدهن
الذائبة	تذوب في الماء	تذوب في الدهن
مكان وجودها	توجد في فجوة الخلية العصارية	توجد في بلاستيدات الخلية
أنواعها	الفلافونويدات، البيتاين	الكلوروفيل، الكاروتينويدات