

## مسرد المفاهيم والمصطلحات

**الخضراوات:** الأجزاء الغضة للنباتات القابلة للأكل، وتشمل الجذور والأبصال والسيقان والأزهار والبذور والقرون والثمار.

**الفواكه:** الثمار الناضجة التي تحتوي البذور والأجزاء المجاورة لها، وتكون في الغالب لحمية وهي غنية بالعصارة وذات نكهة عطرية وألوان جذابة وطعم حلو.

**الألياف الغذائية:** مواد غير قابلة للهضم في جسم الإنسان، تمتصّ الماء وتُساعد على حركة الأمعاء، فتُمنع الإمساك، ويُسهّم بعضها في خفض تركيز كوليسترول الدم والوقاية من أمراض القلب.

**البكتين:** مشتقات كربوهيدراتية تعطي قواماً وصلابة للمحاصيل، وهي ذات صفات غروية لها قابلية تكوين الهلام، وتوجد في جدران الخلايا النباتية، وفي الصفائح الوسطى.

**مواد النكهة:** هي مزيج من الطعم والرائحة، فالمواد الطيارة المسؤولة عن الرائحة ذات خصائص كيميائية معينة تنتقل إلى خلايا الأنف؛ مما يؤدي إلى الإحساس بالرائحة، ومنها مركبات كبريتية، ومواد قابضة ومواد مرّة الطعم.

**الإنزيمات:** مواد بروتينية تزيد من سرعة التفاعلات وتدخل التفاعلات من دون أن تتأثر، وتتميز الإنزيمات بأنها متخصصة في عملها، إذ تظهر فاعليتها ضمن مدى معين من درجات الحرارة ودرجة الرقم الهيدروجيني.

**الصبغات:** مواد مسؤولة عن إعطاء محاصيل الخضراوات والفواكه ألواناً جذابة، وتختلف هذه الصبغات في خصائصها من حيث الذائبية والتأثير بدرجة الحموضة، وتتأثر بأيونات المعادن، وقد يكون التأثير مرغوباً أو غير مرغوب فيه، وخاصة مع التسخين.

**الأملاح المعدنية:** مركبات ثابتة لا تتبخر، ولا تتحول داخل النبات، لذا فإن احتمال فقدها من النبات قليل جداً.

**اللجنين:** مادة صلبة مقاومة للتحلل تنمو بين الألياف النباتية، وتزداد في جدران الخلايا بعد توقف نمو النبات، ولا تتثر بالحرارة، وهي غير كربوهيدراتية.