



---

# فوائد الفواكه المجففة

---

[العنوان الفرعي للمستند]



بإشراف المدرس:  
إعداد الطالب:  
تاريخ البحث:

الفواكه الجافة أو الفواكه المجففة هي تلك الفواكه التي لا تحتوي على نسبة من الماء داخل مكوناتها، مما يساعدها على البقاء صالحة للاستهلاك البشري مدة طويلة. والفواكه المجففة هي تلك الفواكه التي مرت بعملية إخراج للسوائل بهدف المحافظة عليها.

تمتاز الفواكه المجففة بعدد من الحسنات على المستوى الغذائي، لكنها بالمقابل لها العديد من السيئات، في الآتي أبرز التفاصيل:

### الفواكه المجففة: بين الماضي والحاضر

لحفظ المؤن لمواسم النقص والحاجة كانت الحضارات القديمة تقوم بتجفيف الفواكه من خلال تعريضها لأشعة الشمس لتبخّر السوائل منها، ممّا يؤدي إلى انخفاض وزنها فيصبح من السهل نقلها. في أيامنا هذه يتم إجراء عملية التجفيف صناعيًا في أفران كبيرة، حيث تُضاف المواد الحافظة للفواكه بالإضافة للألوان والمنكهات، كل هذا بهدف إطالة عمر الفواكه الافتراضي وجعلها أكثر جاذبية للعين فوائدها المجففة:

### من أبرز فوائد الفواكه المجففة:

يُنصح بأكل الفواكه المجففة قبل القيام بنشاط بدني أو في حال انخفاض مستوى السكر في الجسم، لاحتوائها على تركيز مرتفع من السكر يمكنها من توفير الطاقة الفورية

✓ تُعد الفواكه المجففة غنية بالألياف التي تُحارب الإمساك وتُعزز النشاط المعوي السليم، ولكن من المهم للمصابين بالإمساك القيام بشرب الماء.

✓ تُعد الفواكه المجففة غنية بالمعادن، مثل: الفوسفات، والبوتاسيوم، والكالسيوم، والمغنيسيوم، وفيتامين أ، وفيتامين ب، والحديد، والأحماض الدهنية.

✓ تُعد الفواكه المجففة مصدر طاقة بديل وأفضل بكثير عن الشوكولاته والحلويات لمن يعانون من نقص الوزن .

✓ يُمكن أن تكون الفواكه المجففة والمكسرات وجبة خفيفة ومغذية عند تناولها بصورة مدروسة.

✓ تحسين صحة الجهاز الهضمي.

✓ تقليل مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض.

- ✓ تحسين تدفق الدم في الجسم.
- ✓ تحسين مستويات السكر في الدم وخفض ضغط الدم، خاصة الزبيب.
- ✓ تقليل خطر الإصابة بمرض السكري النوع الثاني وأمراض القلب.
- ✓ تخفيف الإمساك ومكافحة هشاشة العظام، خاصة البرقوق.

### وأما فيما يخص أضرار الفواكه المجففة، فتشمل ما يلي:

رفع مستويات السكر في الدم والسمنة وأمراض القلب من قبل الفاكهة المجففة المغلفة بالسكر، أو التي تم إضافة شراب السكر لها قبل عملية التجفيف، لذا يجب قراءة ملصقات المنتج قبل شرائها.

تقلصات في المعدة وطفح جلدي ونوبات ربو، حيث قد تحتوي بعض أنواع الفاكهة المجففة على مادة الكبريتات.

حدوث تسمم، حيث أن بعض أنواع الفاكهة المجففة قد تكون ملوثة بالفطريات والسموم. قد تتم إضافة ثاني أكسيد الكبريت لتعزيز لونها أثناء عملية إنتاج الفواكه المجففة، مما قد يتسبب للذين يعانون من مشاكل مزمنة في التنفس بنوبات ربو أو التهاب في الشعب الهوائية. تفقد الفواكه فيتامين ج الموجود فيها أثناء عملية التجفيف حيث يتحلل.

تعد الفواكه المجففة غنية بالسعرات الحرارية بالنسبة لوزنها، حيث تصل كمية السعرات الحرارية فيها إلى ما بين 5-7 أضعاف الكمية الموجودة في الفواكه الطازجة.

### نصائح للاستفادة القصوى من الفواكه المجففة:

أفضل استهلاك للفواكه المجففة هو ذلك الذي يأخذ بعين الاعتبار جودة الفواكه المجففة والكمية التي يتم استهلاكها، لذا يُفضل:

1. استهلاك الفواكه العضوية وهي أي فواكه مرت بعملية تجفيف دون إضافة مواد حافظة.
2. عدم استهلاك الفواكه المُحلاة.
3. عدم استهلاك الفواكه المجففة ذات اللون الساطع، إذ إنها فواكه مضافة إليها مواد صناعية.
4. استهلاك الفواكه المجففة باعتدال وبتشكيلة واسعة قدر الإمكان.

الفواكه المجففة هي الفاكهة التي تمت إزالة معظم المحتوى المائي منها باستخدام طرق التجفيف المختلفة وتتميز الفواكه المجففة بإمكانية الحفاظ عليها لفترة أطول من الفواكه الطازجة، كما يمكن تناولها كوجبة خفيفة، خاصة في الرحلات الطويلة التي لا تتوفر فيها وسائل للتبريد.