



إنتاج خلطات منخفضة السعرات الحرارية من الخضروات المجففة

[9]

وجيه احمد المالكى¹ – لبنى عبد الفتاح هريدى² – إسحاق الحديدى²

1- الهيئة القومية للرقابة والبحوث الدوائية – الجيزة – مصر

2- معهد بحوث تكنولوجيا الأغذية – مركز البحوث الزراعية – الجيزة - مصر

الملخص العربي

والأصفر والقنبيط والباذنجان وتم استرجاعها في الماء الساخن المضاف إليه ملح الطعام) وأخيرا خلطة B2 (والمحتوية على كل مكونات خلطة B1 ولكن تم تجهيزها أو استرجاعها في الشوربة).
وأشارت النتائج إلى احتواء مخلوط الخضروات المجففة على 375.4 ، 474.7 ، 340.4 ، 341.6 كيلو كالورى/100 جم على أساس الوزن الجاف على التوالي والتي تفوقت أيضا في محتواها من مضادات الأكسدة الطبيعية وكذلك العناصر المعدنية والألياف الخام هذا مع ملاحظة عدم حدوث تغير واضح في محتوى الخلطات من الألياف والكلوروفيلات والكاروتينويدات خلال فترة التخزين حتى ثلاثة شهور ووجد أيضا أن إضافة الفلفل بجميع الوانة والقنبيط والباذنجان لمخلوط الخضروات المجففة قد أدى إلى زيادة محتوى الخلطات من الفينولات الكلية والكاروتينويدات مقارنة بالخلطات الأخرى وأخيرا أشارت جميع النتائج للخلطات المختارة انها كانت آمنة ميكروبيولوجيا ومنخفضة السعرات الحرارية وعالية القيمة الغذائية ومقبولة حسيًا لمدة 3 شهور من التخزين على درجة حرارة الغرفة.

تم استخدام الهواء الساخن في تجفيف بعض الخضروات مثل الكوسة والبسلة والفاصوليا والبطاطس والجزر الأصفر والطماطم والبصل والفلفل الأحمر والأخضر والأصفر والقنبيط والباذنجان لاستخدامها في عمل خلطات من تلك الخضروات التي تم تجفيفها. هذا ولقد تم عمل خلطات من تلك الخضروات عالية في محتواها من العناصر الغذائية وكذلك مضادات الأكسدة والألياف. ولقد اخذ في الاعتبار دراسة المحتوى الكميائي والخواص الحسية والميكروبيولوجية لجميع الخلطات المختارة خلال فترة تخزينها لمدة 3 شهور على درجة حرارة الغرفة وذلك بعد إجراء التقييم الحسى لاختيار أفضل الخلطات والتي كانت : خلطة A1 (كوسة – بسلة خضراء – فاصوليا خضراء – بطاطس – جزر – طماطم – بصل – فلفل اخضر وقد تم استرجاعها او تجهيزها كوجبة عن طريق إضافة 10 جم منها إلى الماء الساخن المضاف إليه ملح الطعام) ، خلطة A2 (تحتوى على نفس المكونات السابقة ولكن تم إضافة 10 جم منها إلى الشوربة) ، خلطة B1 (تحتوى على نفس المكونات السابقة بالإضافة إلى الفلفل الأحمر