البحث السادس: مشترك مع أخرون من خارج التخصص – منشور بمجلة دولية غير متخصصة

عنوان البحث	**إمكانات الجودة الغذائية للخس الميكروجرين وأوراق الخس الصغيرة والخس مكتمل النضج: مصدر غذائي دوائي غير مستغل بشكل كاف**
تاريخ النشر	31-1-2022
المجلة المنشور بها	.Foods, 11, 423, 1–24 .
معامل التأثير للمجلة	5.2

الملخص العربى

يتزايد الاهتمام بزراعة أصناف الخس المحلية، باعتبارها منتجات عالية الجودة، جذابة بشكل خاص للمستهلكين. الخس هو نبات ورقي شائع في جميع أنحاء العالم، وقد زاد الاهتمام باستهلاك الأوراق الأولى (الخضروات الصغيرة) والشتلات (الأوراق الصغيرة) بسبب الاعتقاد العام بأن النباتات الصغيرة توفر قيمة غذائية أعلى. تم رصد محتوى بعض المركبات النشطة بيولوجيًا ومضادات الأكسدة (الكلوروفيل، الكاروتينات، الأنثوسيانين، حمض الأسكوربيك، الفينولات، نشاط مضادات الأكسدة) في ستة أنواع محلية من الخس وخمسة أصناف تجارية، وتمت مقارنتها عبر ثلاث مراحل من النمو: الميكروجرين وأوراق الخس الصغيرة والخس مكتمل النضج. القيمة الغذائية للخس مكتمل النضج تتحدد بحجمه وشكل وبنية رأسه حيث يتم تنظيم تركيزات المواد الكيميائية النباتية بواسطة الضوء. إن المحتوى المنخفض من حمض الأسكوربيك والفينولات والأنثوسيانين في خس الرؤوس (CL5) هو مثال واضح (49، 67، و27% أقل، على التوالي، من متوسط الخس مكتمل النضج). تشير نتائجنا إلى التنوع الواسع في الخصائص الغذائية للخس وتؤكد أن الأصناف التقليدية هي مصدر مفيد للتنوع البيولوجي الزراعي.