



## هل اليقطين خُضرة أم فاكهة؟

ينتمي اليقطين إلى **فصيلة** "القرعيات Cucurbitaceae" التي تضم جميع الأصناف من جنس القرع واليقطين. تحتوي هذه المجموعة على العديد من الأنواع والأصناف وأيضاً العديد من الألوان والأشكال المختلفة.

✘ لكن هل اليقطين ينتمي إلى مجموعة الخضراوات أم الفواكه؟

أغلبية المراجع تصنف اليقطين ضمن مجموعة الفواكه، رغم استهلاكه مطهواً مثل الخضراوات، مما يجعله يشبه الطماطم والخيار في هذه الميزة.

يعتبر اليقطين ذا قيمة غذائية مميزة لأنه يحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن والعناصر النادرة مثل فيتامين ج وحمض الفوليك ومضادات الأكسدة وبيتا كاروتين والحديد والفسفور والكالسيوم كما أنه ذو مؤشر سكر مرتفع يتجاوز 70.

الجدول التالي يبين نسب بعض المكونات الغذائية لـ 100 غ من اليقطين.

المكون	النسبة	المكون	النسبة
السكريات	13.6 كالوري	الحديد	1 مغ
الدهنيات	1.9 غ	البوتاسيوم	223 مغ
البروتينات	0.1 غ	الفسفور	15.8 مغ
الألياف	0.6 غ	الكالسيوم	25.9 مغ
المنغنيزيوم	1.6 غ	الفيتامين ج	0.7 مغ
	5.9 مغ	الفيتامين ب 2	0.059 مغ

ملحوظة: تجدر الإشارة إلى أن القيمة الغذائية لليقطين تتغير عندما يطهى.