

القيمة الغذائية لتين

السعرات الحرارية في التين المجفف أعلى مثاليين الطازج كما يحتوي التين المجفف على نسبة أعلى من السكر والألياف الغذائية وبعض أنواع الفيتامينات والمعادن في المقابل يحتوي التين الطازج على نسبة أعلى من الفيتامين C والفيتامين A والبيتا كاروتين .

zozo9125

القيمة الغذائية للليمون

يعتبر الليمون من أغنى الثمار بفيتامين ج فهو يقوي جهاز المناعة لمحاربة الأمراض ويفيد عصير الليمون في حالات الإنفلونزا حيث إنه يخفف حدة الرشح كما إنه جيد لمن يعانون من التعب والإرهاق

الاسم :
الصف :

محاصيل
في بلادي

zozo9125

القيمة الغذائية لمحاصيل منطقة الباحة

zozo9125

القيمة الغذائية للرمان

تعد فاكهة الرمان من أكثر الفواكه احتواءً على مضادات الأكسدة والمركبات النباتية التي تساهم في تقليل خطر الإصابة بالعديد من الأمراض كما يمكن أن تساعد على تقليل الالتهابات

القيمة الغذائية للبرتقال

يساعد تناول البرتقال بشكل يومي على تزويد الجسم بكميات كبيرة من فيتامين ج بالإضافة إلى العديد من مضادة الأكسدة المختلفة

أبرز المحاصيل الزراعية

zozo9125



الخوخ



الرمان



الليمون



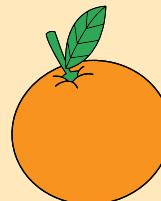
اللوز



العنب



التين



البرتقال



الجع

الموقع

تقع جنوب الغربي من المملكة العربية السعودية بين خطى طول 41/42 وخطى عرض 19/20 وتمثل موقعنا وسطاً بين مناطق سياحية : وهي من أجمل الأماكن السياحية في المملكة العربية السعودية .

المناخ

يؤثر اختلاف التشكيلات التضاريسية في مناخ المنطقة فقطاع الحجاز يتعرف لجبهات هوائية رطبة تأتي من السهل التهامي فت تكون السحب والفيضانات غالباً ما يتعرض القسم الحجازي لسحب وضباب في فصل الشتاء بسبب هذه الكتل الهوائية القادمة من البحر الأحمر بالإضافة إلى عواصف رعدية وتدني درجات الحرارة تتعرف لأمطار غزيرة فيما تمتاز بمناخ معتدل على في فصلي الربيع والصيف

التضاريس

تضاريس المنطقة تنقسم إلى سهول منخفضة غربية وصولاً لساحل البحر الأحمر تعرف بتهاجمة وجبل بركانية تعرف : (جبال السروات)