

مقدمه

سبزی به قسمت‌های مختلف قابل خوردن گیاهان علفی یک ساله، دو ساله یا چند ساله اعم از برگ، دم‌برگ، ساقه، میوه، گل و یا قسمت‌های زیرزمینی آنها اطلاق می‌گردد بنابراین سبزی کاری عبارت از تولید گیاهانی است که به منظور استفاده از قسمت‌های مختلف آن‌ها جهت تغذیه انسان کشت می‌گردند.

پرورش سبزی ابتدا به صورت تولید در سطح خانواده و رفع نیازهای شخصی بوده همزمان با گسترش شهرها و ازدیاد جمعیت و افزایش تقاضا کشت و پرورش آن در سطوح گسترده‌تر ادامه پیدا کرده است. سبزیجات نه تنها به خاطر مزه و طعم مطلوب و دارا بودن ارزش غذایی فراوان مورد توجه هستند بلکه مقدار ماده غذایی تولید شده به وسیله سبزیجات در واحد سطح در مقایسه با سایر محصولات کشاورزی به مراتب بیشتر است. علاوه بر این مزایا سبزیجات دارای رشد سریع بوده و در مقایسه با سایر نباتات کشاورزی زمان محدودی زمین را اشغال می‌نمایند.

ارزش غذایی سبزیجات

سبزی نقش مهمی در برنامه غذایی بشر داشته و کمبودهای موجود در سایر مواد غذایی به وسیله افزودن سبزی جبران می‌گردد. سایر ارزش‌های سبزی به قرار زیر است:

خنثی کردن مواد اسیدی حاصل از هضم غذاهای حیوانی مانند گوشت و پنیر، سبزی‌ها به علت دارا بودن سلولز و سایر مواد غیرقابل جذب و آب فراوان حجیم بوده و باعث تسریع هضم سایر مواد غذایی می‌گردند. سبزیجات حاوی مقدار زیادی املاح بوده و عناصر مورد لزوم بدن را تأمین می‌نمایند.

املاح موجود در سبزیجات به ترتیب مقدار عبارتند از:

برگ شلغم، کلم، اسفناج، لوبیا، کرفس	کلسیم
نخود سبز، ذرت شیرین، سیب‌زمینی	فسفر
اسفناج، نخود سبز، برگ شلغم	آهن

سبزیجات



PTMP/SK/R&D/A/ vegetables01 /26012021

ارزش دیگر سبزیجات در تأمین ویتامین‌های مورد نیاز بدن می‌باشد، چنانچه می‌دانید ویتامین‌ها دسته‌ای از مواد مورد احتیاج انسان هستند که به مقدار کم در تنظیم اعمال حیاتی بدن دخالت دارند. ۲۳ درصد ویتامین A، ۲۰ درصد ویتامین C و مقدار قابل توجهی ویتامین B₁ (تیامین)، نیاسین و اسید فولیک به وسیله سبزیجات تأمین می‌گردد.

ویتامین‌های مهم موجود در سبزیجات عبارتند از:

ویتامین A	هویج، اسفناج، سیب زمینی شیرین، گوجه‌فرنگی
ویتامین B ₁ (تیامین)	نخود سبز، مارچوبه، سیب زمینی، اسفناج
ویتامین C (اسید اسکوربیک)	برگ شلغم، فلفل سبز، اسفناج، مارچوبه

سبزیجات در تأمین پروتئین و قند از اهمیت زیادی برخوردار نیستند اما برخی دانه‌های خشک و حبوبات مانند لوبیا، نخود و عدس دارای مقدار زیادی پروتئین بوده و می‌توانند کمبود پروتئین حیوانی را که گاه باعث بیماری‌های شدید می‌شوند تا اندازه‌ای جبران نمایند. سیب زمینی، سیب زمینی شیرین و هویج نیز منبع مهمی از کربوهیدرات‌ها می‌باشند.



شکل ۱- آشنایی با خواص سبزیجات



طبقه بندی سبزیجات از نظر نیاز حرارتی

سبزیجات از نظر نیاز حرارتی به دو گروه تقسیم می‌شوند:

الف) سبزیجات فصل گرم

گروه اول: سبزیجاتی که به گرما مقاومت زیادی داشته و به سرما بسیار حساس می‌باشند تا جایی که در اثر سرما سریعاً از بین می‌روند، بذر این سبزی‌ها برای جوانه‌زدن احتیاج به گرما دارند (۱۰ تا ۱۵ درجه سانتیگراد). در دمای ۳۰ تا ۳۵ درجه سانتیگراد بیشترین رشد و بهترین محصول را خواهند داشت. سبزی‌های و حبوبات این گروه عبارتند از: خیار، بادمجان، بامیه، کدو مسمایی، طالبی، هندوانه، فلفل، ماش، لوبیا چشم بلبلی

گروه دوم: سبزیجات فصل گرم که به گرمای زیاد حساس بوده و سرما را تا حدی تحمل می‌نمایند. زمان مناسب کشت این نوع سبزیجات بعد از رفع خطر یخبندان می‌باشد مانند لوبیا سبز، گوجه فرنگی، سیب زمینی شیرین. بخش خوراکی سبزیجات فصل گرم به استثنای سیب زمینی شیرین میوه یا دانه آن‌ها میباشد. در صورتی که در سبزی‌های فصل خنک بیشتر برگ، ساقه، بخش‌های زیرزمینی و به طور کلی بخش‌های رویشی آن‌ها خوراکی است (به غیر از نخود فرنگی، باقلا).

ب) سبزیجات فصل خنک

این سبزی‌ها تا حدودی به یخبندان و سرما مقاوم بوده و بذر آن‌ها در حرارت‌های کم (۴-۳ درجه سانتیگراد) جوانه‌زده و قادر به تحمل گرما نمی‌باشند. در ۲۰-۳۰ درجه سانتیگراد رشد خوبی دارند و از نظر مقاومت به سرما به دو گروه تقسیم می‌شوند:

گروه اول: این سبزیجات به سرما خیلی مقاوم بوده و گاهی حرارت‌های زیر صفر را نیز تحمل می‌نمایند (مارچوبه چندین درجه زیر صفر را نیز تحمل می‌نماید) از این گروه سبزی‌های زیر را می‌توان نام برد: مارچوبه، تره فرنگی، کلم، پیاز، نخود فرنگی، شلغم، کلم دکمه‌ای، کلم قمری، اسفناج، تربچه، جعفری

گروه دوم: مقاومت کمتری به سرما داشته و زمان کاشت آن‌ها در مناطق گرم اواخر تابستان تا اوایل پاییز است، بذر این گروه سبزیجات در حرارتی بیش از گروه اول قادر به جوانه‌زدن است مانند چغندر لبویی، کلم برگ، کاهو، سیب زمینی، کرفس، هویج



طبقه بندی سبزیجات بر اساس عمر گیاه

الف) یک ساله: ریحان، تربچه، شاهی، کاهو

ب) دو ساله: کلم، هویج، اسفناج، چغندر

ج) سه ساله: مارچوبه، ریواس، آرتیشو

طبقه بندی سبزیجات بر اساس قسمت قابل استفاده گیاه

الف) سبزیجاتی که ریشه خوراکی دارند: (چغندر، هویج، تربچه و ...) و یا غده آن مصرف میشوند (پیاز، سیر و ...)

ب) سبزی‌هایی که ساقه خوراکی دارند (مارچوبه، سیب زمینی، کلم قمری، ریواس)

ج) سبزی‌هایی که برگ خوراکی دارند: (کلم، کرفس، کاهو، شوید، اسفناج، شاهی، جعفری، نعناع، ترخان، مرزه، شنبلیله، کلم پیچ و کاسنی)

د) سبزی‌هایی که میوه خوراکی دارند:

- میوه نارس آن‌ها خوراکی است (خیار، بامیه، نخود، کدو، ذرت شیرین)
- میوه رسیده آن‌ها خوراکی است (بادمجان، خربزه، فلفل، گوجه فرنگی، هندوانه)

ه) سبزی‌هایی که دانه خوراکی دارند (نخود فرنگی، لوبیا، باقلا، ذرت بلالی)

ی) سبزی‌هایی که گل خوراکی دارند (کلم گل، کلم بروکلی، آرتیشو)

ز) سبزی‌هایی که دانه غلاف خوراکی دارند (لوبیا سبز)

طبقه بندی سبزیجات بر اساس طرز کاشت

این نوع طبقه‌بندی به علت قرارگرفتن نباتات با احتیاجات مشابه در یک گروه حائز اهمیت فراوان است و به علت همین تشابه ذکر مشخصات کاشت سبزی‌های موجود در یک گروه ضرورت ندارد:



سبزیجات



PTMP/SK/R&D/A/vegetables01 /26012021

تعاونی پترو تمدن مهام پارس

- نباتات دائمی (مارچوبه، آرتیشو)
- سبزیجات برگی (اسفناج، چغندر، کرفس، کاهو، شوید، گشنیز)
- کلم‌ها (کلم پیچ، کلم گل، کلم براکلی، کلم دکمه‌ای، کلم قمری)
- نباتات ریشه‌ای (چغندر لبویی، هویج، شلغم، تربچه)
- نباتات پیازی (پیاز، سیر، موسیر، پیازچه، تره)
- سیب زمینی و سیب زمینی شیرین
- بقولات (نخود فرنگی، لوبیا، باقلا، لوبیا چشم بلبلی)
- بادمجانیان (بادمجان، گوجه فرنگی، فلفل)
- کدوئیان (کدو، خربزه، هندوانه، خیار، طالبی، گرمک)
- ذرت شیرین و ذرت مخصوص بو دادن
- قارچ‌ها



شکل ۲- طبقه بندی سبزیجات

منبع

آنتیک، مرضیه؛ دربیدی، فاطمه. (۱۳۸۶). کاشت، داشت و برداشت سبزیجات. بزد: حوزه ترویج و نظام بهره برداری استان یزد

