

أين فيتامين C الخاصّ بي؟

التفسير العلميّ

الفيتامينات هي مركّبات عضويّة ضروريّة لعمل جسم الإنسان بالشّكل السليم. يحتاجها الجسم بكميات ضئيلة، ولا يستطيع الجسم بناءها بمفرده، بمعنى عليه أن يحصل عليها من الغذاء.

تأتي معظم الفيتامينات من الخضار والفواكه، وغالبًا ما نأكل الخضروات التي خضعت لعملية طهي، مثل الخبز، التّفح أو القلي. لاختبار ما إذا كانت الفيتامينات قد أُتلفت أثناء الطهي، اخترنا فحص وجود فيتامين C قبل وبعد التّعريض للحرارة.

أجري الاختبار باستخدام محلول اليود والنّشاء. تتلقى أيونات اليود أثناء وجود النّشاء لونًا أزرق غامق نموذجيًا. عندما تتدخل في الاتّصال بين النّشاء وأيونات اليود، يختفي اللّون. يتدخّل فيتامين C في تكوين هذا الرّابط، لذا فإنّ اختفاء اللّون يشير إلى وجود الفيتامين. بعد الخبز لمدة 40 دقيقة عند درجة حرارة 180، أظهر الاختبار أنه لا يزال هناك فيتامين C، لكن بكميّة صغيرة - حقيقة تشير إلى أنّ بعضًا منه قد أُتلف أثناء الخبز.