

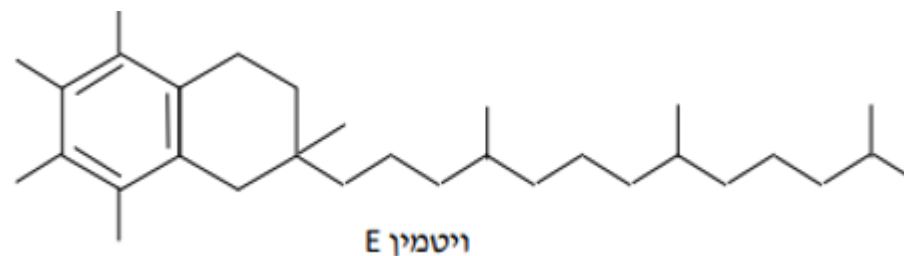
שום פלפל ואנטיאוקסידנטים

הפרויקט מבוצע עפ"י מכרז 09/07.13 עבור המזכירות הפדגוגית, משרד החינוך.
כל הזכויות שמורות למשרד החינוך

האגוזים עשירים בנוגדי חמצון (אנטיאוקסידנטים) כמו ויטמין E. מבין ההיגדים (1)-(4) שלפניכם, ציינו מה הם ההיגדים המתאימים לתיאור פעילותו של ויטמין E כנוגד חמצון.

ויטמין E:

- 1) מגיב כמחמצן בתהליכי חמצון-חזור.
- 2) מנטרל את פעילותם המזיקה של רדיקלים חופשיים.
- 3) עובר חמצון בתוך כדי פעילותו
- 4) מונע תהליכי חמצון בלתי רצויים בגוף



**ציינו 3 גורמים ליצירת
רדיקלים חופשיים בגופינו,
המושפעים מאורח חיינו**

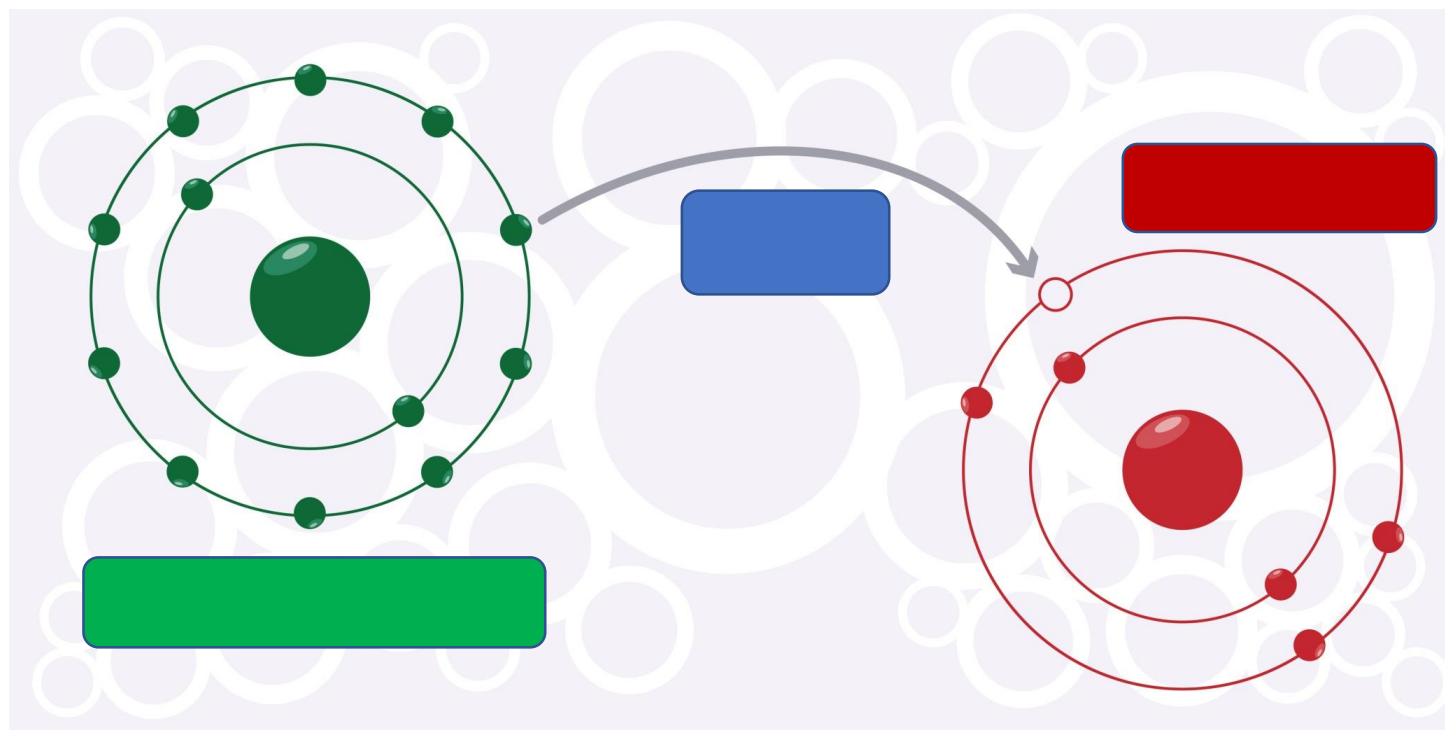


מי מהחלקיקים הבאים הם רדיקלים חופשיים ?

CH_3 , OH^- , H_2O_2 , ClO



השלימו את המושגים האמורים להופיע במלבנים הצבעוניים:



מחסן מילים: אלקטרון, אנטיאוקסידנט, רדיקל חופשי

מצאו בתפזורת שלפניכם אנטיאוקסידנטים נפוצים בטבע (5 מילים)



א	ת	ש	ג	ע	ס	נ	ס	ק	פ	ט
מ	י	א	פ	ו	ז	ל	ג	פ	ל	ת
ט	א	א	ק	ש	ה	נ	נ	ק	ל	ו
פ	ו	ל	י	פ	נ	ו	ל	י	מ	י
ג	ל	י	ב	י	ה	ב	ר	ד	ו	ט
א	י	ו	ט	מ	ס	א	א	ד	ש	מ
מ	ק	מ	ק	מ	ק	פ	ת	ז	י	י
פ	ו	ש	ר	ו	י	ז	ט	ל	י	נ
ט	פ	ק	ח	ס	פ	נ	י	נ	ט	ס
ל	נ	א	פ	י	פ	ק	א	ח	נ	י
נ	ט	א	ק	ר	ו	ט	נ	י	ו	ג

הקיפו את התשובה הנכונה בכל משפט:

1. רדיקלים חופשיים "גונבים" אלקטרונים מהאנטיאוקסידנטים
נכון/לא נכון
2. חשיפה ממושכת לשמש עלולה ליצור רדיקלים חופשיים בגופינו
נכון/לא נכון
3. סלט ירקות מסיע ביצירת רדיקלים חופשיים בגופינו
נכון/לא נכון
4. שוקולד מכיל אנטיאוקסידנטים
נכון/לא נכון
5. בישול עגבניות מחליש את עצמת הפעילות
האנטיאוקסידנטית של הליקופן שבעגבניה
נכון/לא נכון



מתכון להכנת שקשוקה

- אופן הכנה:
- מחממים מחבת רחבה עם 1-2 כפות שמן ומטגנים את הבצל עד להזהבה קלה. מוסיפים את העגבניות, הגמבה, ממליחים מעט ומבשלים עם מכסה מספר דקות עד שהגמבה מעט מתרככת (יש לערבב מדי פעם).
- מוסיפים את הרסק ומתבלים במלח, פלפל ופפריקה. משאירים לעוד מספר דקות ומוסיפים את הביצים.
- מכסים ומבשלים על אש נמוכה עד לקבלת דרגת העשייה הרצויה של הביצים.