

**التمرين 04**

يتطلب جسم شخص ، يوميا 80 mg من الفيتامين C .توجد الفيتامين C في الفواكه والخضر .  
تحتوي 100g من البطاطس الطرية على 20 mg من الفيتامين C ، وطبخها في الماء يؤدي إلى ضياع 60%  
من الفيتامين C.

تحتوي 100g من البرتقال على 50 mg من الفيتامين C .

تناول شخص بالغ خلال يوم 100g من البطاطس المطبوخة في الماء ، و 100g من البرتقال .

1- هل وفرت هذه الوجبة القيمة التي يتطلبها جسم هذا الشخص من الفيتامين C ؟

2- إذا تناول هذا الشخص فقط عصير البرتقال ، ذي التركيز الكتلي من الفيتامين C  $C_m = 40 \text{ mg.L}^{-1}$  .  
ما حجم هذا العصير لتوفير الكمية المطلوبة من الفيتامين C ؟