مقدمة الدرس

أنواع الفطر وأهميته

- يوجد في العالم أنواع كثيرة من الفطر الصالح للأكل.
- يستخدم الإنسان العديد من أنواع الفطر في الغذاء.
- تزرع بعض أنواع الفطر على نطاق تجاري في دول العالم.

معلومات علمية عن الفطريات:

- الفطريات كائنات حية لها نواة وجدار خلوي.
- بعضها وحيد الخلية مثل الخميرة.
- معظمها عديد الخلايا مثل المشروم.
- لا تحتوي على الكلوروفيل.
- تحصل على غذائها من المواد العضوية المتحللة.
- لا تحتاج إلى ضوء الشمس للنمو.

القيمة الغذائية للفطر:

يحتوي الفطر على عناصر غذائية مهمة، منها:

- البروتين بنسبة جيدة.
- نسبة قليلة من الدهون.
- بعض الكربوهيدرات والمعادن.

دلالات ذلك:

- ارتفاع نسبة البروتين يدل على أن الفطر مصدر جيد للبروتين النباتي.
- انخفاض نسبة الدهون يجعله غذاءً صحيًا ومناسبًا للأنظمة الغذائية.
- يمكن أن يفيد الأشخاص الذين يعانون بعض المشكلات الصحية مثل أمراض القلب والسكري.