

الفطر

ترك [الفطر](#) بأنواعه بالعديد من الفوائد الصحية الهامة للإنسان نذكر بعضًا منها في ما يأتي:

مصدر غني للعديد من المغذيات الضرورية، مثل: البروتينات، والألياف الغذائية، والعديد من الفيتامينات، والمعادن.

يحتوي كميات كبيرة من الكالسيوم، و [فيتامين د](#)، والنياسين، والرايبوفلافين، والبوتاسيوم، والسيلينيوم

يدخل الفطر في أنظمة [خسارة الوزن](#) لمحتواه المنخفض من السعرات الحرارية.

يعد مصدر خالي الدهون، و [الكوليسترول](#)، والغلوتين. يساعد في تعزيز المناعة وتقويتها والوقاية من الأمراض. يحتوي مضادات أكسدة قوية مما يجعله يساعد على الوقاية من السرطانات.

يساعد في السيطرة على [مرض السكري](#).

يسهم في [خفض مستويات الكوليسترول](#) في الدم.

يساعد في السيطرة على مستويات ضغط الدم في الجسم.

يساعد في تقوية العظام وتعزيز صحت



. فوائد الفطر الأبيض الصحية

• يعد مصدر جيد للألياف الغذائية و**البروتينات**.

• يحوي العديد من الفيتامينات مثل: فيتامين ج، وفيتامين د،

و**مجموعة من فيتامينات ب**.

• يحتوي على كمية كبيرة من المعادن التي تشمل كل من: حمض

الفوليك، والحديد، و**الزنك**، والمنغنيز، والفسفور، والبوتاسيوم،

والنحاس، والسيلينيوم.

• يحتوي على مضادات أكسدة قوية، مثل: إرغوستيرول

(Ergosterols).

• يساعد في السيطرة على الأمراض المزمنة.

• يعمل على **تعزيز مناعة الجسم**.

• يخفض مستويات الكوليسترول في الجسم.

• تنظيم **عمليات الأيض** المختلفة في الجسم.

• تعزيز عمل الأنزيمات.

• يساعد على تقوية العظام.

• يساعد على التخلص من **السمنة** لمحتواه المنخفض جدًا من

الكوليسترول، والدهون المشبعة، والصوديوم.



مدرسة بنات زيتا الثانوية

الطالبة: تالا حوشية