

ما الفرق بين ألوان الفلفل؟.. بالفيديو: طبيب يجيب ويكشف فوائدّها

14 فبراير، 2026



كشف الدكتور أحمد العمار، طبيب متخصص في الصحة العامة، الفرق بين ألوان الفلفل المختلفة.

وأوضح أن جميع ألوان الفلفل تشترك في احتوائها على نسب عالية من فيتاميني A وC، مشيرًا إلى أن الأنواع الأربعة تحتوي على فيتامين C بنسبة تفوق البرتقال.

وأكد أن الفروق الغذائية بينها بسيطة، مع تفوق طفيف لبعض الألوان في نسبة فيتامين C، لكنها جميعًا خيارات ممتازة صحيًا.

وأضاف أن الفلفل الأخضر يُعد الأقل سعرًا، بينما يظل الفرق الطبي

والغذائي بين الألوان محدوداً.

https://x.com/Dr_alammar1/status/2022627005880033698