

# طبيب: العصائر الخضراء تدعم المناعة وتساعد في إزالة السموم من الجسم

5 مارس، 2026



كشف أستاذ علم العقاقير جابر القحطاني عن أهمية العصائر الخضراء ودورها في تعزيز صحة الإنسان، موضحًا أنها تساعد على تنقية الجسم من الملوثات وتجديد النشاط والشباب، لاحتوائها على مادة الكلوروفيل التي تسهم في تنقية الدم ودعم إنتاج خلايا الدم الحمراء.

وأوضح القحطاني عبر حسابه بمنصة إكس أن العصائر الخضراء تُصنع من مجموعة من الخضروات مثل البرسيم الحجازي والكرنب والسبانخ والجرجير والخس والبروكلي، ويمكن تحسين مذاقها بإضافة كميات محدودة من عصير التفاح أو الجزر الطازج، مع ضرورة تناولها باعتدال وعدم الإفراط فيها رغم فوائدها الصحية المتعددة.

وأشار إلى أن عصائر الخضروات الطازجة تعزز مناعة الجسم وتساعد على إزالة السموم وتوازن عملية التمثيل الغذائي، لافتًا إلى أن عصير الجزر يُعد من أكثر العصائر انتشارًا وغنىً بالبيتا كاروتين، الذي يسهم في دعم صحة الجسم ومقاومة بعض الأمراض، مع ضرورة استخدام الخضروات ذات الرائحة القوية بكميات صغيرة عند التحضير.