

طبيب يكشف تأثير الفاكهة على الصحة

6 مارس، 2026



كشف جابر القحطاني، أستاذ علم العقاقير، عن أهمية عصائر الفاكهة ودورها في دعم صحة الجسم، مؤكداً أنها تسهم في تنظيفه وتزويده بالعناصر الغذائية الضرورية، إلى جانب احتوائها على مضادات الأكسدة التي تساعد في مقاومة السرطان.

وأوضح القحطاني، عبر حسابه على منصة «إكس»، أن عصائر الفاكهة تعد مفيدة بشكل عام، لكنها قد لا تكون مناسبة لمرضى السكري، الذين يُنصح لهم بتناول عصائر الخضروات الطازجة بدلاً منها.

وأشار إلى أن الاعتدال في تناول العصائر الطبيعية، مع اختيار الأنواع المناسبة لكل حالة صحية، يساهم في تحقيق الاستفادة الغذائية المطلوبة دون التسبب في أي أضرار صحية.