

“القحطاني” يوضح فوائد عصائر الفاكهة ويحذر مرضى السكري

7 مارس، 2026



تحدث أستاذ علم العقاقير د. جابر القحطاني عن أهمية عصائر الفاكهة للصحة، مشيرًا إلى أنها تسهم في تنظيف الجسم وتزويده بالمواد الغذائية المهمة.

وأوضح أن عصائر الفاكهة تحتوي على مضادات أكسدة تساعد في مقاومة بعض الأمراض، من بينها السرطان، ما يجعلها خيارًا مفيدًا ضمن النظام الغذائي المتوازن.

وفي المقابل، نبه القحطاني إلى أن عصائر الفاكهة قد لا تكون مناسبة لمرضى السكري، نظرًا لاحتوائها على نسب مرتفعة من السكريات الطبيعية، لافتًا إلى أن عصائر الخضروات الطازجة تعد خيارًا أفضل لهم.