

استشاري طب أسرة: الجوافة من أكثر الفواكه احتواءً على البروتين

7 مارس، 2026



كشف أستاذ واستشاري طب الأسرة د. أسعد العرفة أن الجوافة تعد من الفواكه الغنية بالعناصر الغذائية المفيدة، مشيرًا إلى أن البعض قد لا يعرف أنها مصدر جيد للبروتين.

وأوضح عبر حسابه على منصة إكس أن كوبًا واحدًا من الجوافة يحتوي

على نحو 4.2 غرام من البروتين، ما يجعلها من أكثر الفواكه احتواءً على هذه المادة الغذائية.

وأضاف أن الجوافة توفر كذلك فوائد غذائية مهمة، من بينها:

- ما يعادل 4 إلى 5 أضعاف الاحتياج اليومي من فيتامين C.
- ما يقارب ثلث الاحتياج اليومي من الألياف الغذائية.