

طبيب يكشف 10 أطعمة فائقة القيمة الغذائية

21 أبريل، 2026



نشر المتخصص في الصحة العامة أحمد العمار قائمة تضم 10 أطعمة صنفتها جامعة هارفارد ضمن الأغذية "فائقة" القيمة الغذائية، نظراً لفوائدها الصحية العالية.

وضمنت القائمة التوت، والأسماك، والخضروات الورقية، وزيت الزيتون، إضافة إلى المكسرات مثل اللوز والجوز والفسق، والحبوب الكاملة، والزيادي.

كما شملت القائمة الخضروات الصليبية مثل الزهرة والملفوف والبروكلي، إلى جانب الطماطم، والبقوليات، لما تحتويه من عناصر غذائية مهمة تدعم الصحة العامة.

وأكد العمار أهمية الحرص على إدراج هذه الأطعمة ضمن النظام الغذائي اليومي لما لها من دور في تعزيز الصحة والوقاية.

<https://x.com/i/status/2046334284479250487>