

طبيب : الفاكهة من أعظم الأغذية فائدة.. والتخويف منها "اتهام غير مبرر"

3 مايو، 2026



أكد الطبيب المتخصص بالصحة العامة أحمد العمار أن الفاكهة تُعد من أبرز الأطعمة المفيدة على وجه الأرض، مشيرًا إلى أن التحذير منها لا يستند إلى أساس علمي، واصفًا ذلك بـ"الاتهام الظالم".

وأوضح أن الفاكهة، إلى جانب الخضروات، تُعد المصدر الأساسي للفيتامينات والمعادن الضرورية لصحة الإنسان.