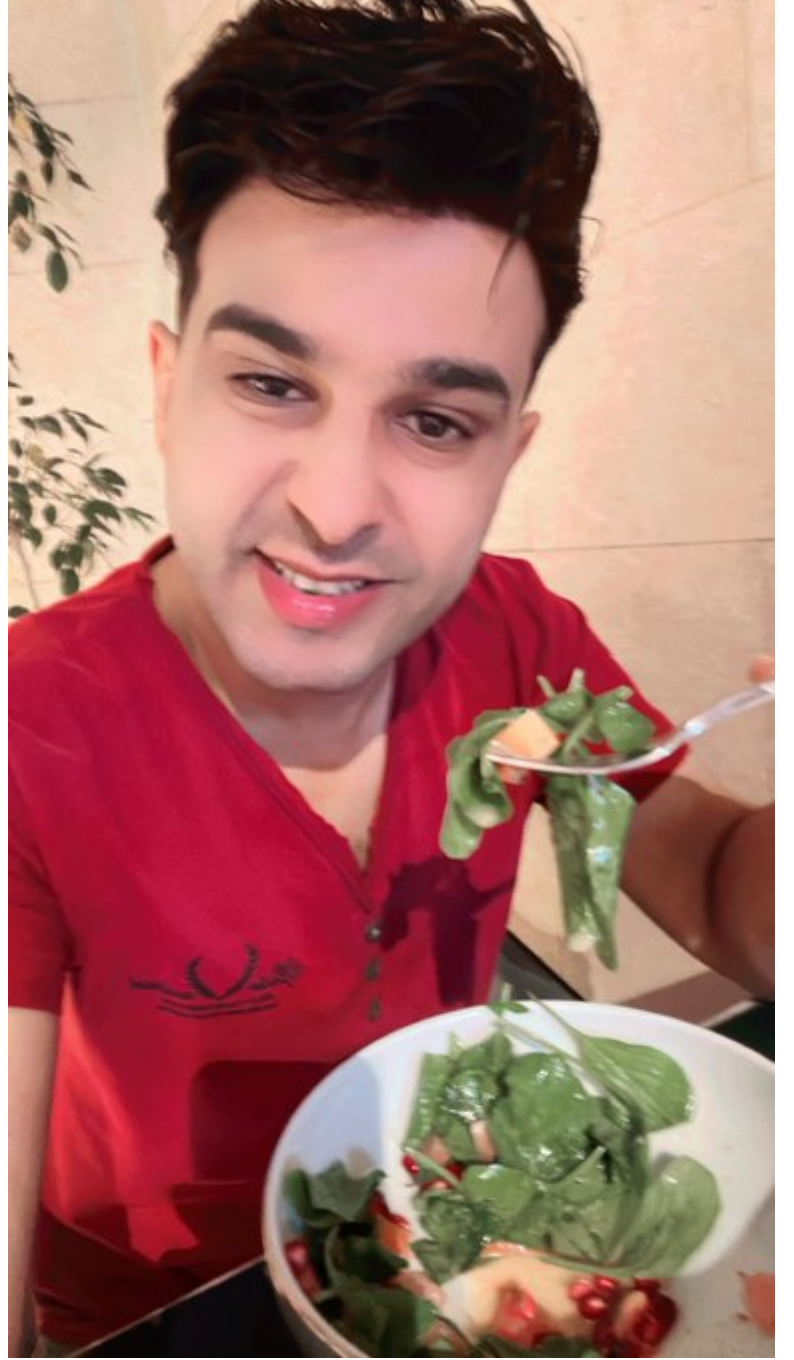


“الشهري” يكشف فوائد تناول الخضروات قبل الوجبات.. ويوضح الطريقة الصحيحة لتنظيفها

21 مايو، 2026



أكد طبيب الأسرة سعود الشهري أهمية البدء بتناول الخضروات قبل الوجبات الرئيسية، مشيرًا إلى أن الألياف الموجودة فيها تلعب دورًا مهمًا في دعم صحة الجهاز الهضمي وتنظيم مستويات السكر والدهون في الدم.

وأوضح أن الألياف تُسهم في تحسين عملية الهضم وتعزيز نمو البكتيريا النافعة في الأمعاء، ما ينعكس إيجاباً على صحة القولون والمناعة وحتى الجهاز العصبي، كما تساعد على الشعور بالشبع وتقليل فرص زيادة الوزن.

وأضاف أن تناول الخضروات قبل الوجبة بنحو 10 دقائق قد يساعد في إبطاء امتصاص السكريات والدهون، ما يقلل من الارتفاع السريع في سكر الدم ويحافظ على صحة الأوعية الدموية.

وأشار إلى أن الخضروات لا تزال مصدراً غنياً بالفيتامينات والعناصر الغذائية ومضادات الأكسدة، رغم الاعتقاد الشائع بانخفاض قيمتها الغذائية مقارنة بالماضي.

ونصح بغسل الخضروات جيداً ونقعها لمدة تتراوح بين 5 إلى 10 دقائق في الماء والملح قبل تناولها، للمساعدة في تنظيفها من بقايا الرش والمبيدات.