

الترند الغذائي: العصير الأخضر الفوائد التي يُسوّق لها العصير الأخضر: يُقال إنه يساعد على "تنظيف الجسم من السموم" (الديتوكس). يمد الجسم بالفيتامينات والمعادن المهمة مثل فيتامين C والحديد. يحتوي على مضادات أكسدة تقوي المناعة وتحارب الالتهابات. يمنح شعوراً بالطاقة والانتعاش، رأي خبراء التغذية: رغم أن العصير الأخضر فعلاً غني بالعناصر الغذائية، وأن تناول الخضار والفواكه بشكلها الكامل أفضل للجسم لأنه يحافظ على الألياف التي تساعد في الهضم. لونه الأخضر المميز الذي يعطي انطباعاً "طبيعياً وصحياً" ويجعله جذاباً للتجربة والتصوير والمشاركة على السوشيال ميديا.