

الترند الغذائي: العصير الأخضر الفوائد التي يُسوّق لها العصير الأخضر: يُقال إنه يساعد على "تنظيف الجسم من السموم" والحديد. يحتوي على مضادات أكسدة تقوي المناعة C (الديتوكس). يمد الجسم بالفيتامينات والمعادن المهمة مثل فيتامينات وتُحارب 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