

# العنب يحد من خطر العمى



الثلاثاء 25 يوليو 2017 08:07 م

نشرت مؤسسة الرعاية الصحية الأولية في قطر على صفحتها على فيسبوك توصية بتناول العنب، وذلك ضمن سلسلة "فاكهة اليوم". وقالت المؤسسة إن العنب يمكن أن يحد من خطر العمى الذي يؤثر على العديد من كبار السن، كما أضافت أن العنب يمكن أن يعزز صحة الدماغ

ويمكن تناول العنب طازجا، كما يمكن وضعه مع سلطة الفواكه

في المقابل لا ينصح بعصر العنب، لأن ذلك يفقده الألياف الغذائية التي تساعد على الشعور بالشبع وتحارب الإمساك