

# الخضار الأعلى كثافة بالمغذيات



? ?????????? ?? ??? ?????????? ?????????? ?????? ??? ?? ?????????? ??  
????? ??????? ??? ?????? ?????????? ??????? ?? ?????????????????? ???????????  
????????????? ?????? ?????? ?? ??????? ??????? ??????????.

??????? ?????????? ??????? ?? ??? ?????????????? ??????? ??? ??????? ?? ???  
??????? ?????????????? ?? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ???????.

??????? ??????? ??????????? ??? ?????????? ?????????????? ?????? (CDC) ??  
????????????? ??????????? ?????????????? ???????

??? (Watercress) ?????????????? ?????? ?????????????? ??? ?? ??????????? ???  
??? ??? ?????? 100 ?????? ?? ??????? ??????????? ??????????????.

???? ?????? ?????? ?? ??????? ??????? ?? 91.99 ?????? ?????  
????? ??89.27 ?????? ??????? (?? ????????) ??87.08 ?????  
????????? ??86.43 ?????.

??? ????? ?? ?????? ??????? ?? ??? 41 ????? ?? ??????? ????? ??  
????????? ??? ?????? ?????? ?????? ?????????????????? ?????????????? ??????  
??? 17 ?????? ?????????? ??? ?? ??? ?????????????? ???????????  
????????????? ?????????????? ?????????? ?????????????? ??????????????????  
????????? ?????? ?????????? ?????????? ?????????????? A? ?B6? ?B12? ?C?  
?D? ?E ?K? ?????? ?????? ?????????? ?? ?????????? ?????????? ??????????  
????? ??? ?????? ?? ?????????? ?????????? ?????????? ?? ?????????? ?? ??????????.

????????? ??????????? ??????????? ??? ?????? ?????????? ??????????????  
????????????? ??????????? ?????????????? ??????????? ?????????????? ??? ???????????  
????????? ??? ?????????? ?????????? ?????????????? ?????????????? ?????????? ??????  
????????????? ?????????? ?????????? ?????????????? ??? ?????????? ??? ?????????? ??????????  
? ?? ?????????????????? ?????????????? ?????????????? ?????? ?????????? ?? ?????????  
?? ?????????????? ?????????????? ?????? ?????????? ?????????? ??????????.

??? ??????????? ?????? ?????????? ??? ?????????? ??????????? ??????????????????  
? ??????? ?????????????? ?????????? ?????????? ?????????????? ?????????????? ??? ??????  
????????????? ??????????? ?? ?????? ?????????????? ?????????????? ?????????? ??????  
????????????? ??? ?????????? ?????????????? ?????????????? ?????????? ??????????.

?????? ??????? ??????? ?????????? ?????????? ?????????? ??????? ??????? ??????????? ??? ???

????? ?????????? ?? ?????????? ?????????? ???:

??? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????????? ??? ??????  
?????? ?????????? ?????????????? ?????? ?????? ??? ?????????? ??? "?????????  
?????????" ?? ?????????????? K ?A ?C ?B? ?????????????? ??? ??????????????  
????????????? ?????????????????? ?????? ?????????? ?????? ?????????? ??????????  
????????????? ?????????????? ??? ??????? ?????????????? ?? ??? ??????????

????????? ??? ?? ?????? ??????? Fox News Digital ??

????? K ?????????????? ?????????????????? ?????????? ?????? ?????????? ??????  
????? ?????????? C ??? ?????????? ?????????? ?????????????? ?????????? ??????????

?????????: "?? ?????? ??????? ??????? ?????????? ?????? ??? ?????? ??????????  
????? ?????????????? ?????????????? ?????? ??????? ?????????? ????????. ??????????????  
?? ?????? ?????? ?????? ??????? ?????????????? ?????????????? ?????? ?????? ??? ??  
? ?????????? ??? ??????? ?????????? ??? ?????????? ?????????????? ??????????????"

?????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????????????? ??? ??????????????  
????????? ?????????? ??? ?????? ?? 50% ?? ?????????? ?????????????? ?????????? ??  
????????????????? C ?A ?K ?? ??????? ?????????? ?? ????????? ??????????

??? ??? ??????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????? ?????? ?????????? ?? ??????????  
????????????? ?????????? ?????? ?? ?????????? ?????? ?????????? ?????????????? ??????????????  
????????????? ?????? "????????????? ??????????????" ?? ?????????? ?????????? ??? ?????????  
?????

???? ?? ????? ?? ??? ?????????? ?????????? ????? ?????? ??????  
???? ?????? ????? ?????? ?????????? ??? ?????????? ?????????? ??????????  
?????? ?? ????? ?????? ?? ??? ?????????? ??????????.

?? ????: "????? ?????? ?????? ??? ?????? ?????????? ??????? ??????  
??? ?? ??? ?????????????????????? ?????? ??? ?????? ?????? ??? ??????????  
?????????????. ??????? ?????? ??????? ?????????? ??? ??????? ???  
????????????????????? ??? ?????????????????????? ??? ?????????? ??? ??????????  
????????????? ?????????? ??????????".

????? ?? ?????????? ?????????? ??????? ??? ?? ??????? ??????? ?? ??????  
??? ??? ??? ??????? ?????????? ?????????? ??? ?????????? ?????? ??????  
????????????? ??????? ??? ?????? ?????? ??? ?????????? ?????????? ??????????.

????? ?????????? ?????????????? ??????? ?????????? ??????? ??????????  
????????????? ??? ??? ?????????????? ?? ?????? ?????????????? ?????????? ??  
????????????? B ?????????????? ??????????????????.? ?????? ????: "????? ???  
????????? ?????????????? ?????? ?? ??????? ?????????? ?????????? ??????????????  
????????? ?????????????? ?????????????? ??? ?????? ?????????? ?????????? ??????????  
????????? ?????????????? ?????????????? ??? ?????? ?????????? ?????????? ??????????  
?????????????".

????? ?? ??????? ?????????? ?????? ?????????? ?????? ?????????? ?????? ??????????  
????????? ?????????????? ?? ??????? ?????????? ??? ?????????????? ?? ?????? ???????  
????????? ?????????? ?????????????? ?? ??????? ?????????? ?????????? ??????????.

?????: "???? ? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ????  
???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ????  
???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ????".

???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ????  
???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ????  
?????? C ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ????.

?????: "?????? C? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ????  
?? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ????  
?????? ???? ????".