

خالد النمر يكشف علاقة الهرم الغذائي الأمريكي الجديد بصحة القلب

11 يناير، 2026



كشف استشاري أمراض القلب وجراحة الشرايين، الدكتور خالد النمر، عن الهرم الغذائي الأمريكي الجديد وعلاقته بصحة القلب، مؤكداً أن التغييرات الأخيرة لم تؤثر على توصيات الوقاية القلبية.

الهرم الغذائي الأمريكي الجديد

وأوضح النمر ذلك عبر تغريدة له على منصة «إكس»، قائلاً: وردني سؤال عن الهرم الغذائي الأمريكي الجديد وعلاقته بصحة القلب؟.

وأوضح قائلاً : بالنسبة للدهون الحيوانية المشبعة: لم يتغير الحد الأعلى الموصى به؛ إذ ما يزال أقل من 10٪ من إجمالي السعرات الحرارية اليومية... والارتباط بين الدهون المشبعة وارتفاع LDL وزيادة خطر أمراض الشرايين ما زال مدعوماً بالأدلة العلمية دون

تغيير.

لا يوجد انقلاب علمي

وتابع النمر قائلا : الشاهد لا يوجد انقلاب علمي في التوصيات وما حدث هو تعديل في الصياغة والتركيز على فئات خاصة بينما توصيات مرضى القلب والوقاية القلبية الوعائية بقيت ثابتة دون تغيير.

وأكد النمر أن التوصيات المتعلقة بمرضى القلب والوقاية القلبية الوعائية لم تتغير، وأن ما أعلن مؤخرًا هو مجرد تعديل في الصياغة والتركيز على فئات معينة من الغذاء، دون أي انقلاب علمي.