

أسوأ بكثير مما نتخيل.. «الخصيري» يكشف مخاطر اللقيمات والدونات

12 يناير، 2026



حذر الدكتور فهد الخصيري، المتخصص في السرطانات، من اللقيمات والدونات.

أسوأ بكثير مما نتخيل

حيث قال عبر حسابه على منصة «إكس»: لماذا اللقيمات والدونات أسوأ بكثير مما نتخيل؟ ولماذا ترفع نسبة السكر عدة أضعاف، وترفع احتمال الإصابة بمرض السكري عدة مرات؟ ولماذا المقلبات أكثر سرعات حرارية؟ ولماذا المعجنات المقلية أعلى ضررًا من الدجاج المقلي؟.

الأسباب

وأشار إلى أن ذلك يعود لعدة أسباب، أبرزها:
1- لأن قلي المعجنات بالزيت يرفع نسبة مستقبلات الجلايكوجين

الخطيرة على الصحة (AGE و RAGE)، وهي المركبات المسؤولة عن رفع مستوى احتمال الإصابة بالسكري، إذ ترتفع في المعجنات المقلية بنسبة تصل إلى 400%.

2- ولأن القلي يتيح للزيت الدخول في ثنايا المعجنات المقلية، فتتشربه ويزيد من كمية الدهون، إذ إن الغرام الواحد من الزيت أو الدهن يحتوي على 9 سعرات حرارية، بينما الغرام الواحد من السكر يحتوي على 4.5 سعرات حرارية، لذا فإن السكر أقل سعرات من الدهون والزيوت وأخف ضررًا.

زيادة احتمال الإصابة بالسكري

وأوضح أن المعجنات المقلية كالدونات واللقيمات ترتفع فيها مركبات AGE و RAGE المسؤولة عن زيادة احتمال الإصابة بالسكري بنسبة كبيرة، داعيًا إلى استبدالها بالقلابة الهوائية، كونها أخف ضررًا وبفارق واضح.