

بالفيديو.. د. صالح الأنصاري: فكرة قليل أو منزوع الدسم «كذبة»

19 يناير، 2026



قال مستشار الصحة العامة د. صالح الأنصاري إن فكرة المنتجات قليلة أو منزوعة الدسم «كذبة» جرى الترويج لها، مؤكداً أن هذا الطرح منقول عن آراء عدد من العلماء.

وأوضح، خلال ظهوره في برنامج «يا هلا» على قناة روتانا خليجية، أن الدهون كما خلقها الله دهون كاملة، ويتعامل معها الجسم بسهولة، إذ يمتصها ويدخلها ضمن نظامه الغذائي بشكل طبيعي.

وأضاف: «خذ كامل الدسم، وإذا أردتم التشدد فليكن على السكر، لأنه هو الذي يتحول إلى دهون ثلاثية وكوليسترول».

<https://x.com/YaHalaShow/status/2012939591611785327>