

«الخصيري» يكشف خطورة خبز القمح على السكر.. ويوضح طرق تقليل أضراره

20 يناير، 2026



كشف الدكتور فهد الخصيري، المختص في أبحاث المسرطنات، عن خطورة خبز القمح وتأثيره على رفع مستوى السكر في الدم، مؤكداً أن جميع أنواعه تُعد سبباً مباشراً لارتفاع السكر عند الإكثار منه.

أضرار خبز القمح على السكر

وقال الخصيري عبر حسابه على منصة «إكس»: «خبز القمح بكل أنواعه (حاليًا، وبسبب الإنتاج الكثيف لتلبية احتياجات مليارات البشر)، سواء بر؟ أبيض؟ توست؟ تميس؟ كله يرفع السكر، وكثرته ترفع السكر سواء بر أو عادي أو توست أو تميس أو أي نوع ما دام من القمح وحده، وما دام عليه 1- إضافات و2- مثبتات و3- محسنات، ولا يتركونه يتخمر تخميرًا طبيعيًا لكسر الجلوتين».

التخمير السريع

وأضاف: «التخمير الآن سريع بالخميرة الفورية، وهو ليس خيارًا صحيًا أبدًا، تصوّر شريحة توست واحدة من 70 إلى 80 سعرة حرارية».

نصائح هامة

وقدم الخضيري عددًا من النصائح، قائلاً: «لذا: 1- قللوا منه، 2- وخذوا الخفيف الرهيف كالقرصان، 3- اجعلوه بدون إضافات وبدون محسنات وبدون خميرة فورية كيميائية، 4- وزاحموه بالأغذية الأخرى كالورقيات والخضار والبروتينات كالفول والبيض والأجبان».

وتابع: «5- لتكن الحشوة أكثر بكثير من الخبز والمعجنات المغلفة لها وليس العكس، 6- المعجنات خففوها أو اتركوها، 7- وإذا اضطررتم لها فلتكن حشوتها ضعف وزن العجين مرتين أو ثلاث، أو اتركوها».

وختم الخضيري حديثه قائلاً: «أكرر للمرة الرابعة عشر: الخبز كله أيًا كان يرفع السكر، لذلك لازم تقلل الخبز، وتأخذ الخفيف الرهيف، وتزاحمه بالخضار والورقيات والفول والبيض والأجبان والفواكه والمكسرات وغيرها».