

أيهما أخطر على القلب: الملح أم السكر؟.. "النمر" يجيب

25 يناير، 2026



أوضح استشاري أمراض القلب وقسطرة الشرايين خالد النمر الإجابة على سؤال أيهما أخطر على القلب: الملح أم السكر؟.

زيادة تناول الملح المضاف

وأشار عبر حسابه على منصة "إكس" إلى أن زيادة تناول الملح المضاف أكثر من ٥ جرام يوميا للفرد أخطر على القلب من زيادة تناول السكريات المضافة (أكثر من ٥% من السعرات الحرارية اليومية يعني تقريبا ٢٥ جم).

وأكد أن ذلك يرجع إلى أنه يرفع ضغط الدم بشكل مباشر وعلى المدى القريب وهو أقوى مسبب عالمي للجلطات القلبية والدماغية.

زيادة تناول السكر المضاف

وتابع النمر: أما زيادة تناول السكر المضاف فهو بلاشك يضر القلب

ولكن بدرجة أقل من الملح وضرره غير مباشر ويكون عبر السمنة والسكري وارتفاع الدهون على المدى البعيد.

وأضاف قائلاً : كلاهما عدو للقلب ويجب تقليلهما ولكن زيادة تناول الملح أشد ضراوةً على الصحة للفرد وعلى مستوى المجتمع.