

أي الحليب أفضل للصحة.. كامل الدسم أم قليل الدسم؟ بالفيديو "العثمان" يجيب

28 يناير، 2026



كشف الدكتور عبدالعزيز العثمان، أستاذ واستشاري التغذية السريرية، عن أفضلية تناول الحليب ومنتجاته: كامل الدسم أم قليل الدسم؟.

أيهما أفضل للإنسان

وقال عبر فيديو على حسابه على تويتر: "الإنسان السليم الذي لا يعاني من أمراض القلب أو أمراض مزمنة، ولا لديه ارتفاع في الكوليسترول أو الدهون الثلاثية، يمكنه تناول الحليب كامل الدسم. أما إذا كان يعاني من أحد هذه الأمراض، فالأنسب تناول الحليب قليل الدسم".

وأضاف: "البعض يتناول الزبدة والسمن واللحوم وأطعمة المطاعم، وهذه تحتوي على 5 إلى 6 أضعاف الدهون الموجودة في الحليب".

أكثر المصادر الغنية بالكوليسترول

وأضاف : أكثر المصادر الغنية بالكوليسترول هي المأكولات البحرية مثل الجمبري، الزبدة والسمن، أطعمة المطاعم، الشحوم في اللحوم الحمراء، جلد الدجاج وصفار البيض، وأخيرًا الحليب كامل الدسم".

<https://x.com/amothon/status/2016206712798110112>