

النمر: الأطعمة فائقة المعالجة ترفع خطر أمراض القلب 40% والسكري 13%

31 يناير، 2026



كشف استشاري وبروفيسور أمراض القلب وقسطرة الشرايين، الدكتور خالد النمر، عن خطورة الإفراط في تناول الأطعمة فائقة المعالجة على صحة القلب ومرض السكري.

وقال عبر حسابه على منصة «إكس» إن زيادة استهلاك الأطعمة فائقة المعالجة، مثل الوجبات الخفيفة الجاهزة (السنالكس)، والمشروبات الغازية المحلاة، والمشروبات المنكهة، والشيبس، والحلويات والمعجنات المصنّعة، والهور دوغ، والمورتاديل وغيرها.

وأضاف أنه ارتبطت في دراسات وبائية حديثة بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 40%، وارتفاع خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني بنسبة 13%، مقارنة بمن لا تتجاوز نسبة استهلاكهم لهذه الأطعمة 10% من إجمالي السعرات الحرارية اليومية.