

«النمر» يحذّر من «ثلاثة أشرار» في طعامك ترفع الضغط وتزيد مخاطر أمراض القلب

1 فبراير، 2026



كشف خالد النمر، استشاري وبروفيسور أمراض القلب وقسطرة الشرايين،
، عن ثلاثة مكونات غذائية وصفها بـ«الأشرار».

وحذر عبر تغريدة على منصة «إكس» من الإفراط في تناولها لما لها من
آثار صحية خطيرة، وهي: الملح (أكثر من 5 غرامات يوميًا)، السكر
(أكثر من 25 غرامًا يوميًا)، الدقيق الأبيض.

وأوضح أن هذه المكونات تسهم في رفع ضغط الدم وزيادة مخاطر أمراض
القلب والسمنة والسكري، داعيًا إلى التقليل منها والاستمتاع
بالأطعمة الصحية.