

بالفيديو.. "الشهري" يكشف فوائد المشي في خفض الكوليسترول الضار وتحسين صحة القلب

1 فبراير، 2026



كشف طبيب الأسرة، الدكتور سعود الشهري، عن طريقة بسيطة وفعّالة لخفض الكوليسترول وتقليل احتمالية مشاكل القلب، وهي المشي المنتظم.

المشي لمدة نصف ساعة

وأوضح الشهري، في مقطع فيديو عبر حسابه على منصة «إكس»، أن دراسة أجريت على 1100 شخص تبين أن ممارسة المشي لمدة نصف ساعة يوميًا

ساهمت في خفض الكوليسترول الضار (LDL) بنسبة تتراوح بين 5 و6%، مع تحسين نسبة الكوليسترول الكلي، ما يعد أمراً مهماً لصحة القلب.

تحسين التوازن بين الكوليسترول الضار والنافع

وأشار الدكتور الشهري إلى أن المشي يعد وسيلة رائعة ليس فقط لتقليل الكوليسترول الضار، بل أيضاً لتحسين التوازن بين الكوليسترول الضار والنافع، مما يدعم صحة القلب والأوعية الدموية بشكل عام.

https://x.com/saud_alshehry_/status/2017903616342798846