

“الخصيري” يكشف أضرار المحليات الصناعية ويطرح الحل الصحي للتخلص منها

3 فبراير، 2026



كشف المختص في أبحاث السرطانات الدكتور فهد الخصيري عن أضرار المحليات الصناعية بجميع أنواعها، موضحًا أن غالبيتها مُصدّعة أو جرى استحداثها واستخلاصها بـ مواد كيميائية مثل الأسيتون.

القضاء على البكتيريا النافعة

وأوضح الخصيري أن هذه المحليات قد تُسهم في القضاء على البكتيريا النافعة في الأمعاء، وقد تتسبب في تهيج القولون العصبي، أو مشكلات نفسية، أو ما يُعرف بـ«السمنة الخفية»، إضافة إلى احتمالية تراكم الدهون على الكبد.

الاعتیاد التدريجي

ونصح الخصيري بالاعتیاد تدريجيًا على شرب الشاي والقهوة

والمشروبات الساخنة دون سكر، مؤكّدًا أن تقليل السكر خلال مدة لا تتجاوز أسبوعين يساعد على التكيّف والنجاح. ويبيّن أن من الطرق الفعّالة لذلك تخفيف المشروب بالماء قليلاً، ثم التدرّج في تقليل كمية السكر يوميّاً بمعدل يتراوح بين جرامين إلى ثلاثة جرامات، حتى الوصول إلى الاستمتاع بالطعم الطبيعي للمشروبات دون إضافات.