

«الخصيري» يكشف الأطعمة التي ترفع السكر بسرعة.. ويوضح البدائل

7 فبراير، 2026



كشف عالم الأبحاث الطبية فهد الخصيري عن الأطعمة التي ترفع السكر بسرعة .

الأطعمة التي ترفع السكر

وقال عبر حسابه على منصة إكس: احذروها أو قللوا منها بشدة ؛ التمر والموز والخبز الثقيل(تيمس أو ما شابه ذلك من الخبز ذو العجين الممتلئ الثقيل، والمعجنات والحلويات والمشروبات الغازية والمشروبات المحلاة بالسكر.

البدائل

وتابع والبدائل: قلل منها بشدة واستخدم الخبز الرهيف الخفيف الوزن والرهيف من مخبوزات خفيفة تتخمّر تخمير طبيعي وليس خميرة فورية أو القرصان وغيره،وعليك بالفواكه الحامضية والخضار الورقيات والملفوف والسبانخ والخس والجزر واللفت والورقيات الحارة كالجرجير والفلفل البارد والحار والبقدونس والبصل الأخضر.