

«الخصيري» يكشف خطر الجمع بين مصادر السكر المختلفة في وقت قصير

8 فبراير، 2026



حذّر الدكتور فهد الخصيري، المختص في أبحاث السرطانات، منوّ، مؤكداً أن الضرر الصحي لا يأتي من نوع واحد بعينه، بل من الجمع بين مصادر السكر المختلفة في وقت قصير.

قاعدة مهمة

وقال عبر حسابه على منصة «إكس» إن هناك قاعدة مهمة قد يغفل عنها البعض، وهي أنه عند تناول ملعقة عسل، أو سبع تمرات، أو قطعة كيك، أو أي نوع من الحلويات، يجب الاكتفاء بها فقط وعدم إضافة سكريات أخرى بعدها.

الخطأ الشائع

وأوضح أن الخطأ الشائع هو تناول كميات كبيرة من الحلويات

والسكريات يوميًا ثم إلقاء اللوم على العسل أو التمر، مشددًا على ضرورة مراقبة السكر المضاف إلى الشاي، وكذلك الموجود في الخبز والمخبوزات والمعجنات والحلويات.

وأشار إلى أنه في حال تناول أي مصدر من مصادر السكر، يُفضل التوقف عن تناول غيره لمدة تتراوح بين 4 إلى 6 ساعات، حتى يتمكن الجسم من هضم السكر وحرق سعراته بشكل كامل، مما يحدّ من حدوث أي ضرر صحي .

الخلاصة

ولخّص الدكتور الخضيري القاعدة الصحية في ثلاث نقاط:

- 1- الاعتدال.
- 2- الاكتفاء بنوع واحد من السكريات.
- 3- إعطاء الجسم وقتًا كافيًا لهضم السكر وحرقه قبل إدخال نوع آخر.