

هل الأكل الذي تناولته في الصغر لا يضر جسمك مهما أكلته لاحقًا؟.. "النمر" يجيب

14 فبراير، 2026



كشف استشاري أمراض القلب وقسطرة الشرايين خالد النمر عن شائعة طبية شائعة، موضحًا عبر حسابه على منصة إكس أن الاعتقاد القائل بأن "الأكل الذي تناولته في الصغر لا يضر جسمك مهما أكلته لاحقًا" غير صحيح.

وأوضح النمر أن الجسم لا يتعامل مع الذكريات الغذائية، بل يتفاعل مع المكونات الغذائية، الكمية، والتوازن.

وأكد أن الإفراط في تناول الدهون الحيوانية، السكريات، أو الملح العالي يرفع خطر الإصابة بأمراض القلب، سواء تم تناول هذه الأطعمة في الطفولة أو اكتشفها مؤخرًا.