

منها "سهولة الهضم" .. خالد النمر يوضح مميزات حليب الإبل الغذائية

16 فبراير، 2026



كشف أ.د. خالد النمر، استشاري أمراض القلب وقسطرة الشرايين، عبر منصة إكس عن بعض الفوائد الغذائية لحليب الإبل مقارنة بحليب البقر.

فيتامين C

وأشار إلى أنه أولاً، يحتوي حليب الإبل على نحو 30-35 ملغ/لتر من فيتامين C، مقابل 10-15 ملغ/لتر في حليب البقر، أي بزيادة تقارب ثلاثة أضعاف، ما يجعله مفيداً بشكل خاص لسكان المناطق الصحراوية الذين قد يفتقر نظامهم الغذائي للمصادر النباتية الطازجة.

أسهل في الهضم

وتابع قائلاً : ثانياً، حليب الإبل يخلو من β -lactoglobulin ويحتوي على نسبة أقل من α -casein، مما يجعله أسهل في الهضم وأقل تسبباً للحساسية مقارنة بحليب البقر.

وأوضح النمر أن الفروق التركيبية بين حليب الإبل وحليب البقر موجودة وقابلة للقياس لكنها محدودة كميًا، وأن التأثير الصحي لأي منهما يعتمد على الإطار الكلي للنظام الغذائي وحجم الاستهلاك والحالة الصحية للفرد، وليس بناءً على عنصر منفرد.