

هل التمر والقشطة على الفطور مضرة؟.. "الشهري" يجيب

21 فبراير، 2026



تساءل عدد من المتابعين عن مدى ضرر تناول التمر مع القشطة، خاصة في أول الإفطار خلال شهر رمضان، وهل الإكثار منها قد يسبب مشكلات صحية.

وفي رده على السؤال، أوضح طبيب الأسرة سعود الشهري أن التمر مع القشطة ليس ضاراً في حد ذاته، لكنه حذر من الإفراط في تناوله، مؤكداً أن الإكثار منه يؤدي إلى زيادة الوزن بشكل ملحوظ، نظراً لاحتوائه على نسبة عالية من السكريات والسعرات الحرارية.

وأشار إلى أن اختيار الرطب أو البلح يُعد أفضل من التمر الجاف، كونه أقل في "التحميل السكري"، ما يجعله خياراً مناسباً بشكل أكبر عند كسر الصيام.

وأكد الشهري أن الاعتدال يظل القاعدة الذهبية في تناول الحلويات

الرمضانية، خاصة في أول وجبة بعد ساعات طويلة من الصيام.