

استشاري يكشف خطورة تناول الطحينة مع التمر في رمضان

25 فبراير، 2026



حذّر أستاذ واستشاري طب الأسرة د. أسعد العرفه، عبر حسابه في منصة «إكس»، من عادة شائعة خلال شهر رمضان، تتمثل في تناول الطحينة مع التمر، مشيرًا إلى أن الطحينة تُصنع من بذور السمسم المخلوطة بالزيت، وتحتوي على سرعات حرارية مرتفعة.

وأوضح أن 100 جرام من الطحينة تحتوي على نحو 600 سعرة حرارية، فيما تمنح ملعقة طعام واحدة قرابة 150 سعرة حرارية، ما يجعلها خيارًا عالي الطاقة قد يؤثر على أصحاب الحميات الغذائية.

وأكد على ضرورة الانتباه للكميات المتناولة، خاصة لمن يتبعون أنظمة غذائية لإنقاص الوزن أو ضبط السرعات الحرارية خلال الشهر الفضيل.