

استشاري تغذية يحذر: الجيلي الشائع لا يحتوي على كولاجين أو جيلاتين

11 مارس، 2026



قال استشاري التغذية السريرية عبدالعزيز العثمان إن الجيلي المعروف لا يحتوي على ألياف غذائية أو كولاجين أو جيلاتين طبيعي، موضحًا أن مكوناته تتضمن السكر والسكر الصناعي والألوان والنكهات الصناعية، إضافة إلى مواد للقوام ومواد حافظة ومنكهة مثل حمض الستريك وسترات البوتاسيوم، وكلها مدونة على بطاقة المكونات.

وأضاف العثمان أن بعض المستشفيات تقدم هذا الجيلي للمرضى على أنه مصدر للكولاجين والجيلاتين الطبيعي، وهو أمر غير صحيح، داعيًا الجميع للاطلاع على بطاقة المكونات قبل الشراء أو التقديم للمرضى.

وأشار إلى أن هناك أنواعًا خاصة من الجيلي تحتوي على جيلاتين حيواني طبيعي، ويوضح ذلك بوضوح على العلبة، وهي تختلف تمامًا عن الجيلي الشائع المتداول.