

طبيب يحذر: الإفراط في حلويات العيد يضعف المناعة ويسارع الشيخوخة

18 مارس، 2026



حذّر الباحث المتخصص في المسرطنات والتغذية الصحية، الدكتور فهد الخضير، من الإفراط في تناول حلويات العيد والشوكولاتة، داعيًا إلى الاعتدال وعدم المجاملة على حساب الصحة، واستبدالها بخيارات أكثر فائدة مثل المكسرات والفواكه وسلطة الفواكه.

وأوضح أن السكريات والحلويات المضافة ترتبط بأضرار صحية جسيمة، من أبرزها السمنة والإصابة بداء السكري من النوع الثاني، إضافة إلى أمراض القلب وتراكم الدهون على الكبد، إلى جانب تسوس الأسنان.

وأشار إلى أن الإفراط في السكر يرفع مستويات الدهون الثلاثية في الدم، ما يزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية، كما يساهم في الإصابة بالكبد الدهني غير الكحولي نتيجة معالجة الفركتوز الزائد في الكبد.

وأضاف أن السكر يوفر بيئة مناسبة لنمو البكتيريا المسببة لتآكل

مينا الأسنان، كما يرتبط بعدد من الأضرار الأخرى مثل الالتهابات المزمنة، وضعف المناعة، وتسارع شيخوخة الجلد، واضطرابات المزاج. وبيّن أن السكر المضاف يُعد "عامل تسمين" لا يحمل قيمة غذائية، ويؤدي إلى زيادة الوزن وتراكم الدهون، مشددًا على أهمية تقليل استهلاكه والاتجاه نحو بدائل صحية للوقاية من هذه المخاطر.