

طبيب قلب يحذر: وجبة العيد الدسمة على الريق خطر صامت

18 مارس، 2026



حذّر استشاري أمراض القلب وقسطرة الشرايين، الدكتور خالد النمر، من بدء يوم العيد بتناول الأطعمة الدسمة على معدة فارغة، مؤكداً أن ذلك قد يؤدي إلى مشكلات صحية مزعجة.

وأوضح أن تناول الوجبات الغنية بالدهون في الصباح يزيد من احتمالية الإصابة بتلبّك المعدة، والغثيان، وحرقة المعدة، مشيراً إلى أن الدهون العالية تُبطئ عملية إفراغ المعدة بنسبة تصل إلى 50% مقارنة بالوجبات الخفيفة.

وأضاف أن هذه العادات الغذائية الخاطئة تُعد من أبرز أسباب مراجعات أقسام الطوارئ خلال صباح العيد، داعياً إلى بدء اليوم بوجبات خفيفة ومتوازنة لتجنب هذه الأعراض والحفاظ على صحة الجهاز الهضمي.