

طبيب يوضح كمية الدهون الحيوانية المسموح بها لمرضى القلب الخامل

29 مارس، 2026



كشف استشاري أمراض القلب الدكتور خالد النمر عن كمية الدهون الحيوانية المسموح بها لمرضى القلب الخامل.

وقال النمر عبر حسابه بمنصة إكس، إن مريض القلب الخامل الذي يمارس حياة مكتبية ويحتاج إلى حوالي 2000 سعرة حرارية يومياً، يجب عليه الانتباه إلى استهلاك الدهون المشبعة الحيوانية.

ولفت إلى أن جمعية القلب الأمريكية توصي بعدم تجاوز 6% من إجمالي السعرات اليومية من الدهون المشبعة الحيوانية، أي ما يعادل حوالي 13 غراماً يومياً، ويشمل ذلك شحم السنام والزبدة واللحوم الدهنية والجبن كامل الدسم وأي دهون حيوانية أخرى.

وأوضح أن المثلث الغذائي الجديد يسمح بنسبة تصل إلى 10% أي حوالي 22 غراماً ، لكنه شدد على أن الالتزام بالحد الأقل (13 غراماً) هو الأكثر أماناً لصحة القلب، ويستند إلى أقوى الأدلة العلمية لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.