

استشاري قلب يوضح: صفار البيض لا يرفع خطر الجلطات

30 مارس، 2026



أكد استشاري أمراض القلب الدكتور خالد النمر تصحيحًا لمعلومة طبية شائعة تتعلق بتأثير البيض على صحة القلب، مشيرًا إلى أن الاعتقاد بأن صفار البيض يرفع الكوليسترول ويضر القلب بشكل مباشر هو أمر غير دقيق.

وأوضح النمر أن البيض يُعد من الأغذية منخفضة الدهون المشبعة، وأن تأثير الكوليسترول الغذائي الموجود فيه على مستويات الكوليسترول في الدم محدود لدى معظم الأشخاص، لافتًا إلى أن تناول بيضتين يوميًا لا يزيد من خطر الإصابة بجلطات القلب لدى الغالبية.

وأضاف أن الخوف المبالغ فيه من صفار البيض لا يستند إلى أدلة علمية قوية، مؤكدًا أهمية التوازن الغذائي واتباع نمط حياة صحي للحفاظ على صحة القلب وتقليل عوامل الخطر.