

استشاري سكري يوضح: هل المكسرات ترفع السكر؟

4 أبريل، 2026



أوضح استشاري التخصص الدقيق في أمراض السكري، عبدالرحمن بخاري، أن تناول المكسرات قد يؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر في الدم، خاصة عند الإفراط في تناولها دون حساب.

وأشار إلى أن بعض الأنواع الشائعة مثل اللوز أو الكاجو أو الفستق تحتوي في كل 100 جرام على أكثر من 500 سعرة حرارية، إضافة إلى ما بين 20 إلى 30 جرامًا من الكربوهيدرات، وهو ما قد يؤثر على مستويات السكر.

وأكد بخاري أن المكسرات تُعد خيارًا صحيًا لاحتوائها على الدهون المفيدة والبروتين والألياف والفيتامينات والمعادن، إلا أن الاعتدال في الكمية يظل العامل الأهم للاستفادة منها دون أضرار.