

هل بذور الكتان آمنة مع أدوية الكوليسترول والأسبرين؟ النمر يوضح

6 أبريل، 2026



أوضح استشاري أمراض القلب وقسطرة الشرايين خالد النمر أن بذور الكتان لا تتعارض مع أدوية الكوليسترول من نوع "الستاتين"، بل قد تساعد في خفض مستوياته بنسبة تتراوح بين 5 إلى 10%، ما يجعلها خيارًا آمنًا ومفيدًا.

وأشار إلى أنه فيما يتعلق بتناولها مع الأسبرين، فإن الجرعة الآمنة من بذور الكتان تكون أقل من 30 جرامًا يوميًا، محذرًا من أن تجاوز هذه الكمية قد يزيد من خطر النزيف، بسبب احتوائها على أحماض أوميغا 3 النباتية.