

“الخصيري” يكشف تأثير إضافة السكر إلى الشاي على الوزن والسكر التراكمي

9 أبريل، 2026



حذر أ.د. فهد الخصيري من إضافة السكر إلى الشاي، مؤكداً أن هذه العادة قد تؤدي إلى زيادة السعرات الحرارية وفتح الشهية، مما ينعكس على زيادة الوزن وارتفاع مستوى السكر في الدم.

وأوضح أن تجارب ودراسات، إلى جانب ملاحظات على أشخاص تخلّوا عن السكر في الشاي، أظهرت انخفاضاً في الوزن وتحسناً في مستوى السكر التراكمي لديهم، ما يعزز أهمية التقليل من هذه العادة الغذائية.

وأشار إلى أن بعض الثقافات، مثل الصينيين، لا يضيفون السكر إلى الشاي إلا بكميات محدودة جداً، داعياً إلى تدريب النفس تدريجياً على ترك السكر، مؤكداً أن حاسة التذوق ستأقلم مع الوقت، ليتمكن

الشخص من الاستمتاع بمذاق الشاي الحقيقي دون الحاجة إلى تحليته.