

هل السكر البني صحي أكثر من الأبيض؟.. طبيب يجيب ويحسم الجدل

11 أبريل، 2026



حسم طبيب الأسرة صالح بن سيف الهنائي الجدل الدائر حول الفرق بين السكر البني والأبيض، موضحًا أن ما يُشاع عن تفوق الأول صحيًا ليس دقيقًا.

وأشار إلى أن الاعتقاد بأن السكر البني أكثر فائدة ولا يسبب زيادة

في الوزن هو مجرد "خرافة"، لافتًا إلى أن الحقيقة العلمية تؤكد أن النوعين متشابهان إلى حد كبير.

وأوضح أن السكر البني في الأساس هو سكر أبيض مضاف إليه دبس، ما يمنحه اللون المختلف فقط، بينما تبقى السعرات الحرارية بينهما متقاربة جدًا.