

بالفيديو.. العثمان: الاعتقاد بأن الأكل النباتي صحي بالكامل غير صحيح.. وقد يهدد التوازن الغذائي

14 أبريل، 2026



أكد عبدالعزيز العثمان أن الاعتقاد السائد بأن النظام الغذائي النباتي خيار صحي مطلق غير دقيق، مشيراً إلى أن جسم الإنسان يحتاج إلى تنوع غذائي متوازن.

وأوضح خلال ظهوره في برنامج "الشارع السعودي" أن بعض الأشخاص يبررون الابتعاد عن تناول اللحوم بوجود أمراض صحية، في حين أن السبب الحقيقي غالباً يعود إلى سوء التوازن في النظام الغذائي.

،وليس نوع الطعام بحد ذاته

وحذر من انتشار هذا التوجه بشكل خاطئ بين بعض الفتيات المراهقات، لافتاً إلى أن الاعتماد على النظام النباتي دون تخطيط قد يدفع البعض إلى تعويض النقص عبر المكملات الغذائية من الفيتامينات والبروتينات والمعادن

واعتبر أن هذا التحول غير المدروس في نمط الغذاء قد تكون له آثار سلبية على الصحة على المدى الطويل، مؤكداً أن التغذية المتوازنة هي الأساس للحفاظ على صحة الجسم

<https://x.com/saudiatv/status/2043757867539251471>