

طبيب يحسم الجدل: هل الطحين الأبيض "سم قاتل" أم مبالغة غذائية؟

21 أبريل، 2026



أثار حديث متداول حول خطورة الطحين الأبيض جدلاً واسعاً، قبل أن يخرج د. مشوح عبدالله المشوح، أخصائي علوم غذاء وتغذية موضحاً أن وصفه بـ"السم الأبيض" هو تعبير مبالغ فيه ولا يعكس حقيقة علمية دقيقة.

لا يُعد سمّاً مباشراً

وأوضح أن الطحين الأبيض، رغم كونه منخفض القيمة الغذائية بعد إزالة الألياف والفيتامينات، لا يُعد سمّاً مباشراً، ويمكن تناوله بكميات معتدلة دون أضرار فورية لدى الأشخاص الأصحاء.

إلا أن المشكلة تكمن في الإفراط في استهلاكه، خاصة ضمن أنظمة غذائية تعتمد على الأطعمة المصنعة، ما قد يرفع خطر السمنة والسكري وأمراض القلب.

وأشار إلى أن الدقيق المكرر يتميز بارتفاع المؤشر الجلايسيمي، ما يؤدي إلى ارتفاع سريع في سكر الدم، إضافة إلى ارتباطه بمشاكل صحية على المدى الطويل عند تناوله بكثرة، مقابل تفوق الحبوب الكاملة التي تحتفظ بالألياف والعناصر الغذائية.

التوازن هو الحل الأمثل

وأكد أن التوازن هو الحل الأمثل، داعيًا إلى تقليل استهلاك الطحين الأبيض تدريجيًا واستبداله بالحبوب الكاملة، دون المبالغة في التحذير أو منعه بشكل كامل، خاصة في ظل اعتماده الواسع في الصناعات الغذائية.