

بالفيديو.. "الشهري" يكشف عن خضروات صحية تهدِّج القولون ويحذر من تناولها في هذه الحالة

28 أبريل، 2026



كشف طبيب الأسرة سعود الشهري عن أنواع من الخضروات، رغم فوائدها الصحية، قد لا تكون مناسبة لمرضى القولون، نظرًا لتأثيرها في زيادة التهيج والأعراض. وأوضح أن بعض الخضروات، مثل البصل والثوم، قد تتسبب في تكون الغازات والتفاعلات داخل الجهاز الهضمي، ما يؤدي إلى تهيج القولون. وأضاف أن الخضروات الصليبية، مثل القرنبيط والملفوف والبروكلي،

تحتوي على سكريات قد تزيد من حدة الأعراض لدى المصابين بالقولون،
مشيرًا إلى أنه يُفضل تجنبها في هذه الحالات لتفادي التهيج.

https://x.com/saud_alshehry_/status/2049029011200725234