

أخصائي أغذية يحذر مرضى الضغط من 4 منتجات ألبان

29 أبريل، 2026



حذّر أخصائي علوم الأغذية إبراهيم البخيت من بعض منتجات الألبان التي يُفضّل تقليل استهلاكها لدى الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم، نظرًا لاحتوائها على نسب عالية من الصوديوم أو مركبات قد تؤثر على ضغط الدم.

وأوضح البخيت أن الأجبان المعتقّة مثل: الريكفورد، السويسري، الإمنتال، البارميزان، والإيدام، تحتوي على مركب التيرامين الذي قد يساهم في رفع ضغط الدم لدى بعض الحالات الحساسة.

كما أشار إلى أن لبن العيران يُعد مرتفع الملوحة، مما يجعله غير مناسب لمرضى الضغط عند الإفراط في تناوله. وأضاف أن الإقط (الجميد) يُفضّل تقليل استهلاكه أيضاً بسبب ارتفاع محتواه الملحي، إلى جانب الجبن المملح الذي يُنصح بالحد منه ضمن النظام الغذائي لمرضى ارتفاع ضغط الدم.

وأكد البخيت أهمية الاعتدال في تناول هذه المنتجات، والاعتماد على البدائل قليلة الملح للحفاظ على صحة القلب وضغط الدم.