

بالفيديو.. مختص يكشف أبرز الأطعمة التي "تقتل" الدماغ وتضر بصحته

2 مايو، 2026



كشف المختص في فسيولوجيا الجهد البدني الدكتور محمد الأحمد، عن أبرز الأطعمة التي تُعد مضرّة بصحة الدماغ. وقال الأحمد خلال برنامج "من السعودية"، إن الدراسات العلمية أشارت إلى مجموعة من الأطعمة التي ينبغي الحذر منها، مشيرًا إلى أن المشروبات المحلاة بالسكر، وعلى رأسها المشروبات الغازية، تأتي في مقدمة هذه الأطعمة. وأضاف أن الكربوهيدرات المكررة مثل البسكويت والحلويات ورقائق البطاطس تُعد من أكثر الأطعمة ضررًا على الدماغ، فيما لفت إلى أن الأطعمة الغنية بالملح الخفي تشكل خطرًا كبيرًا، موضحًا أن نحو 70% من المنتجات المتوفرة في السوبرماركت تحتوي على نسب مرتفعة من الملح أو السكر.

<https://x.com/saudiatv>