

استشاري تغذية يحذر مرضى السكري من إضافات خفية في الخبز والفاول

4 مايو، 2026



حذر د. عبدالعزيز العثمان، أستاذ واستشاري التغذية السريرية، مرضى السكري من بعض الإضافات غير المعلنة في الأطعمة اليومية، والتي قد تتسبب في ارتفاع مفاجئ بمستويات السكر في الدم. وأوضح أن بعض المخابز قد تضيف السكر إلى الخبز، كما تقوم بعض محلات الفول بإضافة مطحون الخبز الجاف أو "البقسماط"، خاصة في أطباق مثل القلاية والتاوة. وأشار إلى أن هذه الإضافات قد تؤدي إلى ارتفاع كبير في مستوى السكر دون أن يدرك المريض السبب، داعيًا إلى الانتباه لمصادر الطعام والاستفسار عن مكوناته لتجنب المضاعفات.