

هل المكملات الطبيعية آمنة دائماً؟.. "النمر" يجيب

5 مايو، 2026



حذر استشاري وأستاذ أمراض القلب، الدكتور خالد النمر، من الاعتقاد الشائع بأن المكملات الطبيعية آمنة بشكل دائم، مؤكداً أن هذه الفكرة غير دقيقة وقد تحمل مخاطر صحية.

وأوضح أن المشكلة قد تكمن في جودة المنتج أو درجة نقاوته أو تركيزه، لافتاً إلى أن بعض المكملات قد لا تطابق المواصفات المكتوبة عليها.

ونصح بضرورة استشارة الطبيب المعالج قبل تناول أي مكمل غذائي، لتحديد الحاجة إليه والمدة المناسبة لاستخدامه، إلى جانب التأكد من جودة التصنيع عبر الجهات المختصة مثل هيئة الغذاء والدواء.