

هل الخبز الأبيض خيار مناسب لعلاج هبوط السكر؟.. طبيب يجيب ويحسم الجدل

5 مايو، 2026



أكد استشاري أمراض السكري الدكتور يوسف آل زاهب أن الخبز الأبيض يرفع مستوى السكر في الدم بسرعة، إلا أنه لا يُعد خيارًا مناسبًا لعلاج حالات هبوط السكر، وذلك لعدة اعتبارات علمية.

وأوضح أن من أبرز الأسباب صعوبة تحديد الجرعة المناسبة، إذ تختلف كمية الكربوهيدرات في قطعة الخبز الواحدة باختلاف النوع والحجم، مما يجعل تقدير 15 جرامًا من الكربوهيدرات غير دقيق.

وأضاف أن امتصاص الخبز ليس مضمونًا بشكل ثابت، إذ قد يتأثر بوجود الألياف أو الدهون أو البروتين، إضافة إلى بطء تفريغ المعدة لدى بعض الأشخاص، الأمر الذي قد يؤدي في النهاية إلى ارتفاع زائد وغير متوازن في مستوى السكر بعد محاولة التصحيح.