

بعد التحذير منه ضمن "نظام الطيبات".. مختص: البيض لا يرفع السكر والمشكلة في طريقة طبخه

11 مايو، 2026



رد استشاري أمراض السكري وطب الأسرة د. يوسف آل زاهب على الادعاءات المتداولة بشأن تجنب تناول البيض بسبب اتباع ما يُعرف بـ«نظام الطيبات»، مؤكداً أن البيض يُعد من الأغذية الغنية بالبروتين عالي الجودة ويساعد على الشبع والمحافظة على العضلات.

وأوضح أن البيض يحتوي على عناصر غذائية مهمة، من بينها الكولين الداعم لصحة الدماغ، وفيتاميني "ب12" و"د"، إضافة إلى السيلينيوم، مشيراً إلى أنه منخفض الكربوهيدرات ولا يرفع مستويات السكر في الدم.

وبيّن أن المشكلة ليست في البيض نفسه، بل في طريقة طهيه والإضافات المصاحبة له، نافياً صحة التحذيرات التي تدعو إلى تجنبه دون مبررات علمية واضحة.