

استشاري قلب: الفيتامينات لا تقلل الجلطات ولا تطيل العمر لدى الأصحاء

12 مايو، 2026



حذّر استشاري أمراض القلب، الدكتور خالد النمر، من الاعتماد على المكملات الغذائية وحبوب الفيتامينات كبديل عن الغذاء الصحي، مؤكداً أن الدراسات العلمية لم تثبت دورها في تقليل الجلطات أو إطالة العمر لدى الأشخاص الأصحاء.

وأوضح النمر أن الأدلة الطبية تشير إلى أن الفيتامينات لا تقدم الفائدة الوقائية نفسها التي يوفرها النظام الغذائي المتوازن، الغني بالخضروات والفواكه والعناصر الطبيعية.

وشدد على أن نمط الحياة الصحي يظل العامل الأهم في الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية، مقارنة بالاكتماء بالمكملات الغذائية.

واختتم بالتأكيد على أن الفيتامينات والمكملات لا يمكن أن تحل محل

الغذاء الطبيعي، داعيًا إلى تبني عادات غذائية سليمة بدلاً من الاعتماد على الحبوب والمستحضرات الغذائية.