

رغم ما يُثار عنه.. "الخصيري" يكشف فوائد البيض في الوقاية من الزهايمر وضبط السكر والوزن

16 مايو، 2026



أكد فهد الخصيري أن ما يُثار من إشاعات حول البيض لا يستند إلى مصادر علمية أو طبية موثوقة، مشيرًا إلى أن هذه الآراء لا تصدر عن جهات بحثية معتمدة.

وأوضح أن أحدث الدراسات العلمية أثبتت عدة فوائد لتناول البيض، من بينها دعمه لنمو الأطفال وصحة العظام، إضافة إلى مساهمته في تعزيز النمو والطول وفق دراسات منشورة.

وأضاف أن بعض الأبحاث تشير إلى أن البيض قد يساهم في تقليل خطر الإصابة بالزهايمر بنسبة تصل إلى 27%، إلى جانب دوره في تنظيم مستويات سكر الدم لدى مرضى السكري، ما يجعله خيارًا غذائيًا مناسبًا للمساعدة في خفض السكر التراكمي وخسارة الوزن.