

استشارية تكشف خطوة تناول مكملات البكتيريا النافعة عشوائيًا دون استشارة مختص

18 ما يو ، 2026



حذّرت استشارية طب أسرة مي المحارب من تناول حبوب ومكملات البكتيريا النافعة بشكل عشوائي دون استشارة مختص، مؤكدة أن استخدامها لا يناسب جميع مشكلات الجهاز الهضمي.

وأوضحت أن هناك أنواعًا وسلالات متعددة من البكتيريا النافعة، وقد يؤدي اختيار نوع غير مناسب إلى نتائج عكسية أو أضرار صحية، خاصة عند الاعتماد على تجارب الآخرين رغم اختلاف الحالات الصحية من شخص لآخر.

وأضافت أن الحصول على البكتيريا النافعة يمكن أن يتم من خلال بعض الأطعمة الطبيعية دون الحاجة إلى المكملات، مثل المخللات والزبادي المدعم، مشددة على أهمية التوعية بالاستخدام الصحيح لهذه المنتجات وعدم تناولها بشكل عشوائي.