

هل يُسمح بتناول الحليب ومشتقاته خلال الصيام المتقطع؟.. استشاري يجيب

20 مايو، 2026



أكد د. رضا بخش، استشاري الطب الباطني والأورام، أن تناول الحليب ومشتقاته غير مسموح خلال ساعات الصيام المتقطع، موضحاً أنها تتعارض مع النظام الغذائي المعتمد في هذا النمط من الصيام.

وأوضح أن الممنوع يشمل: الحليب، اللبن، القشطة، اللبنة، الجبنة، الحليب المبخر، مبيض القهوة، الجميد، الإقط، والمضير، إضافة إلى أي منتجات تحتوي على الحليب حتى لو بكميات بسيطة مثل رغوة القهوة.

وأشار إلى أن الحليب يحتوي على سكر اللاكتوز إلى جانب البروتينات، ما قد يؤثر على حالة الصيام ورفع مستويات الإنسولين، لافتاً إلى أن الاستثناء الوحيد هو الزبدة لكونها خالية تقريباً من السكر والبروتين.