

“أسوأ من الدهون الحيوانية”.. استشاري يكشف مخاطر الخبز الأبيض والأرز على الوزن ومقاومة الإنسولين

21 مايو، 2026



أكد استشاري الطب الباطني د. عبدالرحيم الشهري أن الإفراط في تناول الخبز الأبيض والأرز يعد من أبرز أسباب زيادة الوزن ومقاومة الإنسولين، مشيرًا إلى أن تأثيرهما قد يكون أسوأ من الدهون الحيوانية والكوليسترول.

وأوضح أن النشويات المكررة، مثل الخبز الأبيض والأرز، تتحول سريعًا إلى سكريات تدفع الجسم إلى إفراز كميات كبيرة من الإنسولين، ما يؤدي إلى تخزين الدهون خاصة حول الخصر وبين الأحشاء، إضافة إلى زيادة الشعور بالجوع وتكرار تناول الطعام.

وأضاف أن الدهون الطبيعية تمنح الإحساس بالشبع لفترات أطول، ولا تؤدي بالدرجة نفسها إلى مقاومة الإنسولين أو زيادة الوزن كما تفعل النشويات المكررة.

ونصح الشهري بتجربة الامتناع عن الخبز والأرز لمدة شهر، مؤكدًا أن النتائج قد تكون ملحوظة على مستوى الوزن والشعور العام بالصحة.