

خالد النمر يكشف 4 مخاطر لتناول المشروبات الغازية مع الوجبات الدسمة

25 مايو، 2026



حذّر استشاري وأستاذ أمراض القلب الدكتور خالد النمر من تناول المشروبات الغازية السكرية مع الوجبات الدسمة، مؤكداً أن هذا التصرف يُعد غير صحي وقد يتسبب في عدة مشكلات صحية وهضمية.

وأوضح النمر أن المشروبات الغازية مع الأطعمة الغنية بالدهون قد تزيد الانتفاخ والغازات والشعور بعدم الارتياح، مشيراً إلى أن الكربونات مع السكر والدهون قد تؤدي إلى تمدد المعدة وبطء إفراغها لدى بعض الأشخاص.

وأضاف أن هذه العادة قد تزيد أيضًا من الحموضة وارتجاع المريء، خصوصًا لدى من يعانون من السمنة، كما قد تسبب ارتفاعًا سريعًا في سكر الدم والانسولين، يتبعه أحيانًا هبوط نسبي يؤدي إلى الشعور بالخمول أو النعاس بعد تناول الوجبة.