

# بالفيديو.. "الشهري" يكشف عن أفضل وأرخص غذاء يدعم صحة الجهاز الهضمي

1 يونيو، 2026



أكد طبيب الأسرة الدكتور سعود الشهري أن الزبادي يُعد من أفضل وأقل تكلفة المصادر الطبيعية للبكتيريا النافعة، مشيرًا إلى دوره المهم في تعزيز صحة الجهاز الهضمي ودعم المناعة والمساعدة في إدارة الوزن.

وأوضح الشهري، عبر مقطع فيديو نشره على حسابه بمنصة «إكس»، أن الزبادي يحتوي على عناصر غذائية مهمة، من بينها الكالسيوم وفيتامينات «ب» و«د»، إضافة إلى البروتين الذي يمنح الشعور بالشبع لفترة أطول.

وأضاف أن تناول الزبادي قد يساعد في الحد من زيادة الوزن بفضل محتواه البروتيني المشبع، ناصحًا باختيار الزبادي الطبيعي الخالي من النكهات المضافة والسكريات للحصول على أكبر فائدة صحية ممكنة. وأشار إلى أن الزبادي يمثل خيارًا غذائيًا بسيطًا ومفيدًا يمكن إدراجه ضمن النظام الغذائي اليومي لدعم الصحة العامة.

[https://x.com/saud\\_alshehry\\_/status/2061140503228293434](https://x.com/saud_alshehry_/status/2061140503228293434)