

استشاري قلب يوضح شروط تناول الحمام لمرضى القلب

1 يونيو، 2026



أكد استشاري أمراض القلب وقسطرة الشرايين خالد النمر أن أفضل أنواع اللحوم لمرضى القلب، بحسب ترتيب الأفضلية، هي: السمك، ثم الدجاج منزوع الجلد، يليه الحمام منزوع الجلد، ثم اللحوم الحمراء.

وأوضح أن تناول الحمام لا يشكل مشكلة لمرضى القلب إذا كان منزوع الجلد ومسلوقاً أو مطبوخاً بطريقة صحية تُزيل الدهون العائمة من المرق، مع ألا تتجاوز الكمية 120 جراماً، إلى جانب تقليل الملح والأرز الأبيض والإكثار من السلطة والخضراوات.