

“نظام الطيبات الثابت علمياً”.. خالد النمر يكشف 9 خطوات للوقاية من الجلطات

7 يونيو، 2026



أكد استشاري وأستاذ أمراض القلب وقسطرة الشرايين الدكتور خالد النمر أن هناك مجموعة من العادات الغذائية والصحية ثبتت فعاليتها علمياً في تقليل خطر الإصابة بالجلطات وتعزيز صحة القلب والأوعية الدموية، وأطلق عليها “نظام الطيبات الثابت علمياً”.

وأوضح النمر أن الوقاية تبدأ بتقليل استهلاك الملح إلى أقل من 5 جرامات يومياً، مع ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة يومياً بمعدل 5 أيام أسبوعياً، إضافة إلى تناول خمس حصص أو أكثر من الخضروات والفواكه يومياً.

وأشار إلى أهمية تقليل الدهون الحيوانية المشبعة واستبدالها بمصادر بروتين صحية مثل الأسماك وصدور الدجاج، إلى جانب تناول حفنة من المكسرات المشكلة يومياً.

كما أوصى برفع كمية الألياف الغذائية إلى ما بين 25 و30 جرامًا يوميًا من خلال الخضروات والبقوليات والفواكه والحبوب الكاملة، مع الحد من المشروبات المحلاة بالسكر والعصائر الصناعية.

وشدد النمر على ضرورة تجنب اللحوم المصنعة مثل النقانق والسجق واللانшон والمرتديلا والبيروني، واستبدال الزبدة والشحوم الحيوانية بالزيوت النباتية الغنية بحمض الأوليك، لما لها من دور في دعم صحة القلب والحد من مخاطر الجلطات.