

# القحطاني يكشف سبب ضرورة تقليل الدهون والسكريات مع التقدم في العمر

10 يونيو، 2026



أكد أستاذ علم العقاقير الدكتور جابر القحطاني أن الحفاظ على الصحة الجيدة للإنسان يرتبط بشكل مباشر بتوفر مجموعة من العناصر الغذائية الأساسية، مثل الفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية والأحماض الدهنية الأساسية والإنزيمات ومضادات الأكسدة والفلافونيدات، مشيرًا إلى أن الحصول عليها من الغذاء الطبيعي يظل الخيار الأفضل، مع إمكانية دعمها بالمكملات الغذائية عند الحاجة.

وأوضح القحطاني أن احتياجات الجسم الغذائية تختلف باختلاف المراحل العمرية، لافتًا إلى أنه مع التقدم في السن يُنصح بتقليل استهلاك الدهون والسكريات، والتركيز بشكل أكبر على تناول الخضروات والفواكه.

وشدد على أن اتباع نمط حياة صحي يقوم على غذاء متوازن، وممارسة الرياضة بانتظام، والحصول على قسط كافٍ من النوم، يُعد من أهم العوامل التي تسهم في تعزيز الصحة العامة والوقاية من الأمراض.