

بالفيديو.. الأحمدى: لا دليل علميًّا على منع البيض والدجاج.. وهما من أفضل الأغذية للرياضيين

13 يونيو، 2026



أكد أ.د. محمد الأحمدى، بروفيسور فسيولوجيا الجهد البدني، أن تصنيف البيض والدجاج ضمن الأطعمة الممنوعة أو المحرمة غذائيًّا يتعارض مع ما توصلت إليه الدراسات العلمية الحديثة، مشددًا على أن هذين الغذائين يعدان من المصادر المهمة للعناصر الغذائية الأساسية.

وأوضح الأحمدى أن البيض والدجاج يحتويان على نسبة عالية من البروتينات عالية الجودة والعديد من الفيتامينات والمعادن الضرورية لصحة الجسم، ما يجعلهما خيارًا غذائيًّا مناسبًا لمختلف الفئات، وبشكل خاص للرياضيين الذين يحتاجون إلى دعم الكتلة العضلية وتعزيز الاستشفاء البدني.

وأضاف أن الأبحاث العلمية المتخصصة تؤكد الفوائد الصحية للبيض والدجاج ضمن نظام غذائي متوازن، متسائلاً عن المبررات العلمية التي تستند إليها بعض الآراء التي تدعو إلى منعهما أو استبعادهما من الأنظمة الغذائية.

<https://x.com/saudiatv/status/2065404886930395457?s=20>