

بالفيديو.. طبيب يكشف مخاطر "نظام الطيبات".. ويؤكد به جرائم صحية

15 يونيو، 2026



حذر أخصائي أول التغذية الدكتور إبراهيم العريفي من اتباع ما يُعرف بـ "نظام الطيبات"، واصفًا إياه بأنه "نظام السطحيات والعشوائيات"، مؤكدًا أنه لا يستند إلى أي أساس علمي أو طبي أو ديني، رغم انتشاره بشكل واسع خلال الفترة الأخيرة.

وقال العريفي، خلال حديثه في برنامج "صباح السعودية"، إن النظام يمثل "فتنة غذائية" انتشرت بين الناس دون وجود أدلة علمية تدعم توصياته، مشيرًا إلى أنه يقوم على تحريم بعض الأطعمة وإباحة أخرى دون مستند واضح.

وأوضح أن الأصل في الأطعمة هو الإباحة، باستثناء ما حرمه الله تعالى، مثل الميتة والدم ولحم الخنزير، لافتًا إلى أن الامتناع عن بعض الأطعمة يجب أن يكون لأسباب صحية محددة، مثل الحساسية الغذائية أو عدم تحمل اللاكتوز، وبناءً على حالة كل شخص.

وأكد أن من أخطر ما يروج له هذا النظام الدعوة إلى إيقاف أدوية الأمراض المزمنة، مشددًا على أن التوقف عن تناول الأدوية دون استشارة الطبيب يُعد تصرفًا خطيرًا وقد يترتب عليه مضاعفات صحية جسيمة.

كما حذر من إحدى التوصيات المتداولة ضمن النظام، وهي شرب الماء فقط عند الشعور بالعطش، مبيدًا أن ذلك قد يؤدي إلى الجفاف وزيادة لزوجة الدم، ما قد يرفع خطر الإصابة بالجلطات لدى بعض الأشخاص.

وأضاف أن النظام يهاجم بعض أنواع الفواكه والأطعمة الشائعة مثل البطيخ والمانجو، ويصنفها على أنها غير صالحة للاستهلاك البشري.

<https://x.com/SabahAlsaudiah/status/2066434879836106852>