

وزارة الصحة: المكملات لا تغني عن النظام الغذائي المتوازن

30 يونيو، 2026



نبهت وزارة الصحة، إلى ضرورة الاهتمام بالنظام الغذائي المتوازن وعدم الاكتفاء بالمكملات الغذائية.

وأضافت الوزارة، عبر حسابها «عش بصحة» بمنصة (إكس)، أن «المكملات الغذائية لا تُغني عن النظام الغذائي المتوازن».

وأكدت وزارة الصحة، أن «الأفضل هو الحصول على العناصر الغذائية من الطعام أولاً، وذلك هو الأكل الصحي والصحيح».