

“الخصيري” يكشف قائمة أطعمة ومشروبات ترفع إنزيمات الكبد

19 سبتمبر، 2026



حذر أ.د. فهد الخصيري، أستاذ وعالم أبحاث طبية، من تأثير بعض الأطعمة والمشروبات غير الصحية على صحة الكبد، موضحاً أنها قد تسهم في ارتفاع إنزيمات الكبد وتراكم الدهون عليه.

وأوضح الخصيري، في منشور عبر حسابه على منصة «إكس»، أن بعض الأدوية وتفاعلاتها قد ترفع إنزيمات الكبد أيضاً، إلى جانب تأثير النظام الغذائي غير الصحي.

وأشار إلى أن أبرز الأطعمة والمشروبات التي قد تضر الكبد تشمل:

- المقليات والدهون المشبعة، مثل الأطعمة المقلية والسمن الصناعي والزبدة.
- السكريات والحلويات، التي قد يؤدي الإفراط فيها إلى ارتفاع الدهون الثلاثية وزيادة خطر الكبد الدهني.
- الوجبات السريعة والأطعمة المصنعة، لاحتوائها على دهون وأملاح ومواد مضافة.

- المشروبات الغازية والمحلاة، بسبب ارتفاع محتواها من السكر.
- الكحوليات، التي وصفها بأنها من أبرز العوامل التي تضر خلايا الكبد وترفع إنزيماته.

وشدد الخصري على أهمية الانتباه إلى نوعية الغذاء وتأثيرها على صحة الكبد، خاصة مع وجود عوامل أخرى قد تؤثر في إنزيماته.