

هل لحم الطيور المهاجرة صحي؟... "الخصيري" يجيب ويحسم الجدل DrAlkhodairy@

27 سبتمبر، 2026



حذر أستاذ وعالم أبحاث طبية الدكتور فهد الخصيري من الإفراط في تناول لحوم بعض الطيور المهاجرة، مثل الدحل والقميري والسمان البري، مشيرًا إلى أنها قد تحتوي على نسب مرتفعة من الدهون والسعرات الحرارية مقارنة بالدجاج.

وأوضح الخصيري، في منشور عبر حسابه على منصة «إكس»، أن بعض هذه الطيور تخزن الدهون استعدادًا لرحلات الهجرة الطويلة، وقد تصل %نسبة الدهون في لحومها إلى نحو 13-15.

وأشار إلى أن الإكثار من تناول هذه اللحوم، خصوصًا مع الجلد، قد يزيد استهلاك الدهون المشبعة، وهو ما يرتبط بارتفاع مستويات الكوليسترول الضار.

كما لفت إلى أن الطيور البرية المهاجرة قد تحمل طفيليات أو

بكتيريا أو فيروسات، ما يجعل التعامل السليم مع لحومها وطهيها جيداً أمراً مهماً.

وأكد أن المشكلة الأساسية ترتبط بالإفراط في تناول هذه اللحوم، وليس بمجرد تناولها بكميات معتدلة.