



أحمد سمارة

أخصائي تغذية أردني

أردني - الأردن

اقرأ المزيد

من هو أحمد سمارة

أحمد سمارة هو أخصائي تغذية أردني يشغل منصب المدير التنفيذي لمركز سمارة للاستشارات الغذائية في عمان ويُعدّ من المتخصصين البارزين في مجال الحميات العلاجية. يتمتع بخبرة واسعة في تصميم برامج غذائية مخصصة للحالات المرضية المزمنة، مع تركيز خاص على الحميات الكيتونية والأنظمة قليلة النشويات المستندة إلى أحدث الدراسات العلمية. يقود سمارة فريقاً من أخصائيي التغذية المتخصصين في العمل مع مرضى السكري والضغط وأمراض الكلى والكبد وغيرها من الاضطرابات الأيضية، حيث يضع برامج علاجية غذائية دقيقة تهدف إلى تحسين مستويات السكر في الدم والصحة العامة للمرضى. ساهم أحمد سمارة بفعالية في نشر الوعي التغذوي، فقد ألف كتاباً علمياً باللغة العربية حول حمية الكيتو يعتبر من المراجع الرائدة في هذا المجال بالوطن العربي. استند في تأليفه إلى سنوات من الخبرة العملية مع آلاف المرضى، ليقدّم فيه خلاصة استراتيجيته في تحقيق التوازن الغذائي والتعافي الصحي. كما يشرف سمارة على دورات تدريبية وورش عمل تثقيفية تهم الكوادر الصحية والمهتمين بالتغذية العلاجية. وقد حققت برامج المركز الذي يديره سمارة نتائج ملموسة من خلال إسهامها في استعادة العديد من المرضى السيطرة على صحتهم وتقليل الاعتماد على الأدوية بنجاح، بفضل تعديل أنماطهم الغذائية طبقاً لتوصياته المهنية. بالإضافة إلى نشاطه العيادي والبحثي، يسعى أحمد سمارة إلى تعزيز الثقافة التغذوية بين الجمهور عبر منصات التواصل الاجتماعي والوسائل الرقمية. يتواصل باستمرار مع متابعيه من خلال محتوى علمي تثقيفي يجيب فيه عن استفسارات المهتمين بمجالات التغذية الصحية ونمط الحياة السليم. وقد بنى سمارة حضوراً قوياً على هذه المنصات، مما مكنه من نشر منهجية التغذية العلاجية على نطاق واسع ضمن العالم العربي وخارجه. ويظل أحمد سمارة قدوة في توظيف خبرته لرفع مستوى الاهتمام بالصحة التغذوية في المجتمع.