



د. كريم جمال

أخصائي تغذية مصري

مصري - مصر

اقرأ المزيد

من هو د. كريم جمال

يُعَدُّ الدكتور كريم جمال أخصائيًا مصريًا في مجال التغذية العلاجية. يعمل في القاهرة حيث يقدم الاستشارات التغذوية للمرضى والأفراد على حدٍّ سواء. إلى جانب انخراطه في أنشطة البحث العلمي والتعليم. يجمع في عمله بين المعرفة الطبية والعلم الغذائي، ويركّز جهوده على مكافحة السمنة وتعزيز الصحة العامة من خلال برامج غذائية قائمة على أسس شاملة. كما يضطلع بدور أكاديمي في جامعة عين شمس، حيث يدمج الجانب النظري بالممارسة العملية في مجال التغذية ويهتم برفع الوعي التغذوي لدى الطلبة والمرضى. خلال مسيرته المهنية، حدّد د. جمال من اتباع الحميات السريعة والمتطرفة، موضّحًا أنها غالبًا ما تؤدي إلى فقدان كتلة عضلية مع احتباس الجفاف، مما يُسبِّب في بطء عملية الأيض وعودة الوزن الزائد لاحقًا. كما نَبَّه إلى صعوبة الاستمرار على الحميات القاسية التي تحرم مجموعات غذائية كاملة. داعيًا إلى اعتماد نهج غذائي متوازن ومستدام. وقد قدم نصائح حول العودة التدريجية إلى النظام الغذائي الطبيعي بعد مواسم الصيام، مؤكّدًا على أهمية تحديد مواعيد ثابتة للوجبات وشرب كميات كافية من الماء وتنظيم ساعات النوم لضبط الشهية. وأشار أيضًا إلى ضرورة استشارة المختصين لتحديد الأسباب الدقيقة لمشاكل الوزن (مثل الاختلالات الهرمونية أو السكري)، محدّدًا من أن اتباع حميات صارمة دون إشراف طبي قد يؤدي إلى اختلال عمليات الأيض ونقص الفيتامينات، بما يُهدّد الصحة العامة. علاوة على ذلك، يمتلك د. جمال حضورًا واسعًا في المنصات الإلكترونية ووسائل الإعلام الحديثة، حيث ينشر محتوىً تثقيفيًا مبسّطًا حول التغذية الصحية ونمط الحياة المتوازن. يستخدم في ذلك الأسلوب العلمي المبسط والفيديوهات التوضيحية للوصول إلى كبار الفئات العمرية والشباب، وهو ما ساهم في بناء قاعدة واسعة من المتابعين المهتمين بنمط الحياة الصحي. كما أعدّ أدلة غذائية مجانية متعلقة بفترة الصيام الدينية (رمضان والصوم المسيحي) لدعم المجتمع بنصائح علمية موثوقة. ويُعدُّ هذا التنوّع في أساليب التواصل جزءًا من رسالة د. جمال في توجيه المجتمع نحو ممارسات غذائية صحية قائمة على أدلة علمية.