



سيرين البحيري

اخصائية وخبيرة تغذية اردنية

أردني - الأردن

اقرأ المزيد

من هي سيرين البحيري

تُعدّ سيرين البحيري واحدة من أبرز أخصائيات التغذية العلاجية في الأردن، حيث نجحت في بناء مسيرة مهنية حافلة تمتد لأكثر من خمسة عشر عاماً من الخبرة الميدانية والأكاديمية. حصلت سيرين على درجة الماجستير في التغذية السريرية وعلوم الغذاء، وهي خلفية علمية مكنتها من تقديم استشارات غذائية متقدمة تعتمد على أحدث ما توصلت إليه الأبحاث الطبية. وقد أسست مركزها الخاص "مركز سيرين البحيري للاستشارات الغذائية - Serein Al-Behari Nutrition Center" في العاصمة عمّان، ليكون وجهة رائدة في تقديم حلول غذائية متكاملة تهدف إلى علاج السمّة وإدارة الأمراض المزمنة عبر التغذية السليمة. تركّز سيرين البحيري في عملها على تقديم جداول غذائية مبتكرة تجمع بين "المتعة، الوقاية، والعلاج"، حيث تؤمن بأن النظام الغذائي الناجح هو الذي يستطيع الفرد الاستمرار عليه كنمط حياة. تمتلك سيرين خبرة واسعة اكتسبتها من العمل في المستشفيات ومراكز التغذية المتخصصة، بالإضافة إلى دورها الأكاديمي السابق كمدرسة لمادة التغذية في الجامعة الأمريكية بمأدبا. تتخصص في تصميم برامج غذائية فردية تتعامل مع حالات السمّة المفرطة، اضطرابات الأيض، وتغذية الأطفال، مع التركيز على تمكين المراجعين من فهم احتياجات أجسامهم وتحقيق نتائج مستدامة بعيداً عن الحميات القاسية. بفضل إسهاماتها المعرفية الواسعة، أصبحت سيرين البحيري مرجعاً إعلامياً بارزاً، حيث نشرت أكثر من 200 مقال متخصص في التغذية الصحية في جريدة "العرب اليوم"، وشاركت في العديد من اللقاءات التلفزيونية عبر برنامج "دنيا يا دنيا" على قناة رؤيا وبرنامج "يوم جديد" على التلفزيون الأردني. يمتد تأثيرها إلى منصات التواصل الاجتماعي، حيث تقدم محتوى تثقيفياً يهدف إلى تصحيح المفاهيم الغذائية الخاطئة والتحذير من الحميات العشوائية. ويجمع نهج سيرين بين الدقة العلمية والقدرة على تبسيط المعلومات، مما يعزز دورها كأخصائية مؤهلة تسعى جاهدة لتحسين جودة حياة الأفراد من خلال التغذية الواعية.