الفوائد الصحية لدبس الرمان

الرمان هي الفاكهة الحلوة التي زرعت في الأصل في آسيا الاستوائية. دبس الرمان هو مزيج بسيط من عصير الرمان، السكر، وعصير الليمون. لذلك، يمكنك الحصول على نفس الفوائد الصحية من دبس الرمان كما من عصير الرمان. عصير الرمان يحتوي على مضادات الأكسدة والفيتامينات ب التي توفر فوائد صحية مختلفة.

فوائد الجهاز المناعي:

يحتوي دبس الرمان على مضادات الأكسدة، وخاصة الفيتامين سي، التي تنفع الجهاز المناعي. عند هضم الطعام، عملية تسمى الأكسدة تتم حيث تشكل جزيئات تعرف باسم الجذور الحرة. الجذور الحرة هي المواد التي يمكن أن تؤدي إلى تلف الأنسجة وقد تسبب أمراض مثل أمراض القلب أو السرطان. يمكنك أيضا امتصاص الجذور الحرة من الملوثات البيئية مثل الدخان والإشعاع. مضادات الأكسدة تساعد الجهاز المناعي على حماية الخلايا ضد الآثار الضارة للجذور الحرة.

انخفاض الكولسترول:

دبس الرمان قد يمنع أو يبطئ تراكم الكولسترول في الشرايين. تراكم الكوليسترول يسبب الشرايين المتصلبة والضيقة، وهذا هو السبب الرئيسي لأمراض القلب. المواد المضادة للاكسدة مثل البوليفينول يمكن أن تقلل من البروتينات الدهنية التي تؤدي إلى تراكم الكوليسترول.

فوائد الفيتامينات ب:

يحتوي دبس الرمان على عدة فيتامينات ب بما فيها ب ١ و ب ٣ و ب ٥ و ب ٦. الفيتامين ب ١، أو الثيامين، يساعد الجسم على إنتاج الطاقة ويساعد الإنزيمات التي تحافظ على العضلات، نظام القلب والأوعية الدموية، والجهاز العصبي. الفيتامين ب ٣، أو النياسين، يساعد على الحفاظ على صحة وحيوية بشرتك، الجهاز العصبي، والجهاز الهضمي. الفيتامين ب ٥، أو حمض البانتوثنيك، يساعد على تعزيز النمو الطبيعي والتنمية، خاصة في الشباب. الفيتامين ب ٦، أو البيريدوكسين، يساعد الجسم على كسر البروتينات التي تستهلك ويحافظ على صحة خلايا الدم الحمراء التي تحمل الأكسجين إلى جميع أنحاء الجسم.