

فوائد الرمان

تتميز فاكهة الرمان بطعمها المميز ولونها الجميل. يتكوّن الرمان من العديد من المركبات الكيميائية النباتية بالفيتوكيميكال التي تحتوي على العديد من الخصائص العلاجية، إذ إن التركيب الكيميائي لعصير الرمان يحتوي على كل من الفركتوز، السكروز، الجلوكوز، والأحماض العضوية مثل حمض الستريك، الفيوماريك، والماليك. إضافة إلى كميات صغيرة من معظم أنواع الأحماض الأمينية، خاصة البرولين، والمثيونين، والفالين. الرمان مصدر غني بالمركبات المتعددة للفينول، تحديدا مركبات التانين ومركبات الفلافونوي، التي تمنحه تلك الخصائص.

ما هي فوائد الرمان للصحة؟

مضاد للأكسدة:

يمتلك الرمان عناصر مضاد للأكسدة. بالإضافة إلى أنه يحارب أمراض السرطان، أمراض القلب، الشرايين، الأمراض الالتهابية، وغيرها. كما أنه يخفّض من نشاط الخلايا السرطانية ويحمي الخلايا. بالإضافة إلى أنه يؤثر إيجابيا على أمراض القلب والأوعية الدموية ويشمل ذلك مرض الكولسترول الكليّ أيضا، والكولسترول السيئ، وضغط الدم.

نشاط مضاد للالتهاب:

للرمان نشاط مضاد للالتهاب عن طريق العديد من الميكانيكات التي تحمي الجسم من التعرّض لهذه الأنواع من الأمراض.

مقاوم أمراض القلب والأوعية الدموية:

التأثيرات المضادة للأكسدة تساعد في الوقاية من أمراض القلب والشرايين وتخفف من العديد من عوامل خطورتها، مثل الضغط وكولسترول الدم. بالإضافة إلى أن شرب عصير الرمان يحافظ على شرايين الرقبة من تراكم الدهون ويحسّن من تدفق الدم إلى القلب.

النشاط المضاد للسرطان:

للرمان مضادات للعديد من أنواع السرطان، كسرطان البروستاتا، الثدي، القولون والرئة، إذ أنه يمكن استخدام الرمان في علاج سرطان البروستاتا بسبب امكانيّته في تثبيط نمو خلايا هذا السرطان ويعزز

موتها ، بالاضافة الى انّه له تأثيرات على نمو خلايا سرطان الرئة والقولون. غير ذلك له القدرة على منع تكوّن الأوعية الدموية الجديدة التي تحتاجها الأورام السرطانية، الأمر الذي يعتبر أحد ميكانيكات مقاومته للسرطان.