

4 فوائد صحية أساسية للرمان

تعرف فاكهة الرمان من أنها من أهم الفواكه الغنية بمضادات الأكسدة وهي تتمتع بالقدرة على تنظيف وتطهير الجسم من السموم وحمايته من أنواع معينة من الأمراض.

يجهل الكثيرون منافع الرمان الصحية والغذائية على الجسم ولا يدركون أهميته تناوله باستمرار للحصول على فوائده التي لا تعد، تعرفوا عليها:

يحمي القلب والأوعية الدموية: يعد مركَّب بونيكالاجين المكوّن الرئيسي في الرمان والمسؤول عن مضادات الأكسدة والذي يحارب الجذور الحرة، فيعمل على تخفيض الكوليسترول السيء وضغط الدم كما انه يسرّع الشفاء من انسداد الأوعية الدموية.

بالإضافة الى ذلك، أكدت دراسات حديثة ان شرب عصير الرمان الطبيعي يخفض الكوليسترول السيء في الدم على نحو مذهل ويُبطئ تراكم الدهون بالشرايين بالتالي يقي من خطر الغصابة بأمراض القلب كما انه يصلح خلايا جدران الشرايين.

يخفف آلام التهاب المفاصل: تساعد مضادات الأكسدة في الرمان على التخفيف من الالتهاب المفاصل، بما أن حبوب الرمان تحتوي على إنزيم يؤخر عملية تلف الغضاريف، التي تسبب بالإصابة بهشاشة العظام.

يعالج فقر الدم: يقدم الرمان كمية كبيرة من الحديد للجسم وتحديدًا الكمية التي يحتاجها مما يساعد على التخفيف من أعراض فقر الدم وخصوصًا الدوار والإرهاق والوهن.

يحارب الشيخوخة: يعد الرمان غني بمركّبات كيميائية كفيّلة بحماية الجسم من تلف الخلايا والعناصر المسببة للشيخوخة سواء من الأعضاء الداخلية للجسم والبشرة الخارجية.