

٤ 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 أهمية تناوله باستمرار للحصول على فوائده التي لا تعد، تعرفوا عليها :

يحمي القلب والأوعية الدموية: يعد مركب بونيكالاجين المكون الرئيسي في الرمان والمسؤول عن مضادات الأكسدة والذي يحارب الجذور الحرّة، فيعمل على تخفيف الكوليسترول السيء وضغط الدم كما أنه يسرّع الشفاء من انسداد الأوعية الدموية.

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

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

يعالج فقر الدم: يقدّم 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 بمركبات كيميائية كفيلة بحماية الجسم من تلف الخلايا والعناصر المسببة للشيخوخة سواء من الأعضاء الداخلية للجسم والبشرة الخارجية.