# الفوائد الصحية للرمان

الرمان من بين أصح الفواكه على وجه الأرض! انها تحتوي على مجموعة من المركبات النباتية المفيدة، لا مثيل لها في الأطعمة الأخرى. وقد أظهرت العديد من الدراسات أن لدى الرمان فوائد لا تصدق لجسمك، ويمكن أن يقلل من خطر الاصابة بجميع أنواع الأمراض.

الرمان شجيرة تنتج فاكهة حمراء. يصنف بفئة التوت، وحجم الرمان حوالي ٥-١٢ سم في القطر. لونه أحمر، وشكله يبدو وكأنه نوع من التفاح الأحمر مع جذع على شكل زهرة. جلد الرمان سميك وغير صالح للأكل، ولكن هناك المئات من البذور اللذيذة داخله. البذور هي ما يأكله الناس، إما طبيعياً أو معصوراً ليصبح عصير الرمان.

هنا بعض الفوائد الصحية للرمان:

1. الرمان يحتوي على اثنين من المركبات النباتية ذات الخصائص الطبية القوية. هناك نوعان من المواد الفريدة من نوعها في الرمان والتي هي مسؤولة عن معظم الفوائد الصحية: البونيكالاجنز والبونيسيك.

البونيكالاجنز مواد مضاد للاكسدة قوي للغاية وهو موجود في عصير وقشر الرمان. انه قوي جدا لدرجة أن عصير الرمان قد وجدت لديه ثلاث مرات مضادات الأكسدة مقارنة بالنبيذ الأحمر والشاي الأخضر.

حمض البونيسيك معروف أيضاً باسم زيت بذور الرمان، وهو الحمض الدهني الرئيسي في بذور الرمان. انه نوع من حمض اللينوليك المترافق مع آثار بيولوجية قوية.

2. الرمان لديه تأثيرات عظيمة مضادة للالتهاب. الالتهاب المزمن هو من بين الدوافع الرئيسية للعديد من الأمراض القاتلة. ويشمل ذلك أمراض القلب، السرطان، السكري، الالزهايمر، والبدانة. الرمان يحتوي على خصائص مضادة للالتهابات القوية، والتي تتوسط فيها إلى حد كبير خصائص مضادة للأكسدة. وقد أظهرت دراسات أن الرمان يمكن أن يقلل من التهابات الجهاز الهضمي، بالإضافة إلى سرطان الثدي وخلايا سرطان القولون.
3. الرمان يخفض من مستوى ضغط الدم في الجسم. ضغط الدم المرتفع هو واحد من المحركات الرئيسية للنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

وأظهرت دراسة أنه من بعد أن احتسى الناس الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم ١٥٠ مل من عصير الرمان يومياً لمدة أسبوعين، لاحظوا أن ضغط الدم انخفض كثيراً. وقد وجدت دراسات أخرى تأثيرات مشابهة، وخاصة بالنسبة إلى ضغط الدم الانقباضي.