

الرمان وقاية وعلاج لفقر الدم



يبلغ موسم الرمان في فلسطين هذه الأيام ذروته وهو كالتين والصبار نضج مبكراً لارتفاع درجة حرارة أغسطس/ آب . اللهب غير المسبوق هذا الصيف، فوائده لا تقتصر على عصير بارد يخفف وطأة القيظ

. منذ القدم عرف الإنسان أن للرمان الكثير من الفوائد وخصوصاً عند تناوله كعصير أو كثمر أو حتى في قشرته

يؤكد المهندس الغذائي الدكتور شربل حبيب لالخليج أن الرمان حيوي جداً للوقاية والعلاج، وهو يحتوي على كمية كبيرة من الحديد ويفيد مرضى فقر الدم عند أكله أو شرب عصيره، كما يسهل هضم الطعام الغني بالدهون

. وينصح باستعمال عصير الرمان في حالة الرشح، القيء، الدوخة ولتنظيف الدم في جسم الإنسان

وينبه حبيب إلى أن قشر الرمان يحتوي على كمية كبيرة من حامض التنيك المفيدة لمعالجة مشكلات الهضم، الإسهال وله مفعول قوي في طرد دود الأمعاء

ويستعمل قشر الرمان المغلي والمجفف في حالة التهاب اللثة وأيضاً كدواء للجروح ولتعزيز الشعر وإزالة القشرة ويمكن خلطه بزيت الزيتون لمواجهة البواسير وحالات الصَّقري . ويشير الدكتور شربل الذي يجري أبحاثاً علمية في مجال الغذاء السليم إلى أن تناول عصير الرمان يومياً يخفض نسبة الكوليسترول في الدم، لافتاً لاحتوائه مضادات للأكسدة التي تعيق انسداد الشرايين وخصوصاً عند مرضى السكري، المسبب الأساسي للموت عند هؤلاء المرضى . ويوضح أن تناول عصير الرمان يومياً وفقاً للبحث قد خفّض نسبة أكسدة خلايا الدم في الجسم بنسبة 72%، وتابع أن بحثاً آخر دلل على أن شرب 50 ملم عصير رمان لمدة أسبوعين يؤدي لانخفاض ضغط الدم بنسبة 5% لمن يعانون مرض الضغط العالي .

وينوه حبيب لوجود أفضلية لتناول ثمر الرمان بصورة كاملة (بدون قشر) على تناول عصير الرمان وحده، وذلك بسبب احتواء ثمرة الرمان الكاملة على مواد مغذية أكثر .

. كما يوصي بشرب عصير الرمان الطازج (غير المصنع) مباشرة عند عصره وتحاشي تخزينه لمدة طويلة .

. وتتبع شجرة الرمان العائلة الرمانية ومنه نوعان فقط الأول النوع المعروف الذي تؤكل ثماره، والثاني للزينة .

ويشير الخبير الزراعي د . فتحي عبدالهادي أن إيران هي موطن الرمان الأصلي ومنها انتشر للعديد من بلدان العالم كدول حوض البحر المتوسط، أمريكا الشمالية والجنوبية، استراليا وجنوب إفريقيا . ويصل ارتفاع الرمان وهي شجرة متساقطة الأوراق ل 6 أمتار، أغصانها متدلية، في أطرافها أشواك، وتميل الأغصان والأوراق للون الأحمر .

ويستذكر أن أزهار الرمان حمراء فاتحة اللون جميلة المنظر، تعرف أيضاً بالجلنار، وهي كلمة فارسية كلنار ومعناها ورد الرمان .

:وجاء في وصف الرمان في الشعر العربي القديم على لسان كشاجم

رمانه صبغ الزمان أديمها

فتبسمت في ناضر الأغصان

فكأنما هي حقة من عسجد

قد أودعت خرزا من المرجان