

فوائد أكل وشرب عصير الرمان



صنف خبراء التغذية فاكهة الرمان باعتبارها واحدة من أفضل الأغذية التي يمكن الحصول عليها، بسبب احتوائها على نسب مركزة عالية من المركبات النباتية الوقائية مثل الإيلاجيتانين والأنثوسيانين والأحماض العضوية، التي تتمتع بنشاط قوي مضاد للأكسدة والالتهابات

وأثبتت دراسة علمية مصغرة أن الأشخاص الأصحاء الذين شربوا 500 مل، من عصير الرمان يومياً لمدة 15 يوماً، انخفضت لديهم علامات التهاب البروتين التفاعلي وتلف العضلات

وشملت دراسة أخرى 48 شخصاً تم إدخالهم إلى المستشفى بسبب «كوفيد-19»، أن المشاركين الذين تناولوا 500 مل من عصير الرمان يومياً لمدة 14 يوماً، شهدوا انخفاضاً كبيراً في علامات التهاب إنترلوكين 6 والبروتين المتفاعل C.

وأشار خبراء التغذية إلى أن أكل حبات الرمان وشرب عصيرها بشكل منتظم قد يساعد في حماية صحة القلب، حيث

تؤكد الدراسات أنه بفضل تركيزه العالي من المركبات المضادة للأكسدة وللتهابات، فإن تلك الفاكهة المفيدة قد تساعد في تقليل عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستويات الدهون في الدم. وأكدوا أن مضادات الأكسدة في الرمان تساعد في منع تلف الخلايا العصبية، وتحسين الصحة المعرفية والذاكرة.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.