بينها الوقاية من السرطان وتعزيز صحة الجهاز الهضمي... تعرفوا على فوائد الرمان

كشف خبراء الصحة، بان الرمان يعد مصدراً قوياً للبروتينات والألياف والكربوهيدرات وفيتامين (ج) والبوتاسيوم، وكلها عناصر ضرورية للصحة العامة. وبحسب موقع "إم إس إن"، فإن تناول الرمان كوجبة خفيفة قبل أو بعد التمرين، يحمي قلبك ويوفر أفضل المكملات الطبيعية للأداء عند ممارسة الرياضة، وكذلك تعافي العضلات وتعزيز وظائف المخ. يوصي خبراء التغذية بدمج هذه الفاكهة الشتوية في أطباق مثل السلطات وأطباق الحبوب، بالإضافة إلى إضافة عصير الرمان إلى الكوكتيلات والمشروبات والعصائر للحصول على فوائده بشكل مختلف.

- الفوائد الصحية للرمان

يحتوي الرمان على فوائد هائلة تشمل:

تعزيز المناعة: فهو غني بمضادات الأكسدة التي تساعد على حماية خلايا الجسم من التلف؛ إذ توفر مضادات الأكسدة مناعة أفضل وتساهم في مكافحة العديد من الأمراض الموسمية.

خصائص مضادة للسرطان: وفقاً للخبراء، فإن تناول الرمان بانتظام يساعد في إبطاء نمو الورم وانتشاره وتقليل الالتهابات التي تسبب السرطان.

يعزز صحة المسالك البولية: يستخدم مستخلص الرمان على نطاق واسع للمساعدة في علاج وتقليل تكوين حصوات الكلى.

ينظم صحة القلب: يمكن أن يعزز تناول الرمان صحة قلبك بشكل كبير؛ إذ تعمل الفاكهة على خفض ضغط الدم وتقليل تراكم اللويحات وتقليل آلام الصدر، وكلها تساهم في أمراض القلب مثل النوبة القلبية والسكتة الدماغية.

تحسين القدرة على التحمل أثناء التمرين: تساعد مضادات الأكسدة الموجودة في الرمان بشكل كبير على زيادة القدرة على التحمل والأداء أثناء التمريناتا؛ لأن مضادات الأكسدة تساعد في التغلب على التعب والإرهاق الذي قد تشعر به أثناء التمارين عالية الكثافة.

يدعم صحة الجهاز الهضمي: نظراً لاحتوائه على نسبة عالية من الألياف، فإن تناول الرمان يمكن أن يساعدك في التغلب على مشاكل الجهاز الهضمي مثل الانتفاخ وعسر الهضم أو حتى الإمساك؛ فهو يساهم في زيادة بكتيريا الأمعاء المفيدة والتي تدعم أيضاً فقدان الوزن الصحي.