لها خصائص فريدة مضادة للإلتهابات..تعرفوا إلى فوائد الرمان

وقال غينزبورغ: "يمكن تحضير قشور الرمان وصنع الشاي منها، نظرًا لخصائص الرمان المضادة للالتهابات، سيكون مفيدًا جدًا أثناء العدوى الفيروسية أو نزلات البرد".

تعتبر خصائص الرمان المضادة للشيخوخة مفيدة أيضًا، وأوضح خبير التغذية أن حبات الرمان بها عصير يحتوي على الكثير من حمض الأسكوربيك والحديد، أي أنه اثنين في واحد.

وأضاف: "عصير الرمان مفيد لفقر الدم بفضل وجود الحديد، وخاصة للنساء في سن الإنجاب، بالإضافة إلى ذلك، يحتوي الرمان على الكثير من العفص، الذي يحمي الغشاء المخاطي في المعدة، وهو أمر جيد جدًا للوقاية من أمراض الجهاز الهضمي".