طبيبة تكشف عن خصائص صحية فريدة للرمان... تعرف عليها

اكدت الدكتورة أوكسانا ميخاليفا، أخصائية الغدد الصماء، خبيرة التغذية، أن:"للرمان خصائص صحية فريدة ويمكن أن يكون مفيدا في حالة الإصابة بالعديد من الأمراض".

ووفقا لها، تحتوي ثمار الرمان وبذوره على العديد من المركبات النشطة بيولوجيا، ما يزيد من اهتمام العلماء والباحثين به.

وتقول:"تشير نتائج دراسات علمية مختلفة إلى أن للرمان خصائص قوية مضادة للأكسدة والميكروبات والسرطان".

وهناك معلومات تشير إلى فائدته في حالة متلازمة التمثيل الغذائي وأمراض القلب والأوعية الدموية والغدد الصماء والروماتيزم وحتى الأورام وأمراض تجويف الفم. كما يؤثر إيجابيا في حالة الجلد.

وتشير الطبيبة إلى أنه:"يمكن تناول حبات الرمان الفتية مع بذورها، لأنها تحتوي على ألياف غذائية

ما يزيد من فوائد الرمان وقيمته الغذائية. وللألياف الغذائية التي غالبا ما يفتقر لها النظام الغذائي للكثيرين، فوائد عديدة بما فيها الوقاية من سرطان الأمعاء، وإخراج المواد الضارة من الجسم وتحسين عمل الجهاز الهضمي".

وتؤكد الطبيبة أنه:"يمكن تناول بذور حبات الرمان الناعمة فقط. لأن البذور الصلبة يمكن أن تلحق الضرر بالغشاء المخاطي للمعدة والأمعاء. كما يجب أن يعلم الجميع أن الرمان وحده لا يمكنه علاج أي مرض. لذلك عند وجود مشكلة صحية يجب استشارة الطبيب المختص، وعدم ممارسة العلاج الذاتي".