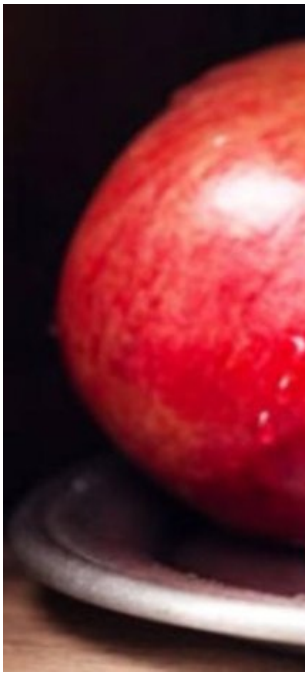
# أكثر من 10 فوائد صحية مذهلة لعصير الرمان



يعد عصير الرمان غني بأكثر من مئة مادة كيميائية نباتية؛ لذلك استخدم الرمان كعلاج لعديد من الأمراض لآلاف السنين.

تتم دراسة عصير الرمان لفوائده الصحية العديدة. قد يساعد في الوقاية من السرطان ودعم المناعة والخصوبة، بحسب موقع medicalnewstoday.

1.مضادات الأكسدة

حصلت بذور الرمان على لونها الأحمر النابض بالحياة من مادة البوليفينول. هذه المواد الكيميائية هي إحدى مضادات الأكسدة القوية.

يحتوي عصير الرمان على مستويات أعلى من مضادات الأكسدة مقارنة بمعظم عصائر الفاكهة الأخرى. كما أنه يحتوي على مضادات أكسدة أكثر بثلاث مرات من الشاي الأخضر.

يمكن أن تساعد مضادات الأكسدة الموجودة في عصير الرمان في إزالة الجذور الحرة وحماية الخلايا من التلف وتقليل الالتهاب.

2. فيتامين سي

يحتوي عصير ثمرة رمان واحدة على أكثر من 40 في المائة من احتياجاتك اليومية من فيتامين سي

3. الوقاية من السرطان

أثار عصير الرمان مؤخرا ضجة كبيرة، عندما وجد الباحثون أنه قد يساعد في وقف نمو خلايا سرطان البروستاتا.

على الرغم من الدراسات المتعددة حول تأثيرات العصير على سرطان البروستاتا، لا تزال النتائج أولية.

ورغم عدم وجود دراسات طويلة الأمد مع البشر تثبت أن عصير الرمان يقي من الإصابة بالسرطان أو يقلل من مخاطر الإصابة به، إلا أن إضافته إلى نظامك الغذائي لن يضر بالتأكيد.

كانت هناك نتائج مشجعة في الدراسات حتى الآن، ويتم إجراء دراسات أكبر حاليا.

4. الوقاية من مرض ألزهايمر

يُعتقد أن مضادات الأكسدة الموجودة في عصير الرمان وتركيزها العالي يعيقان تقدم مرض ألزهايمر ويحمي الذاكرة.

5. الهضم

يمكن لعصير الرمان أن يقلل الالتهاب في الأمعاء ويحسن الهضم. قد يكون مفيدا للأشخاص المصابين بداء كرون والتهاب القولون التقرحي وأمراض الأمعاء الالتهابية الأخرى.

6. مضاد للالتهابات

عصير الرمان مضاد قوي للالتهابات بسبب تركيزه العالي من مضادات الأكسدة. يمكن أن يساعد في تقليل الالتهاب في جميع أنحاء الجسم ومنع الإجهاد التأكسدي والأضرار.

7. التهاب المفاصل

قد تساعد مركبات الفلافونول الموجودة في عصير الرمان على منع الالتهاب الذي يساهم في التهاب

المفاصل وتلف الغضاريف.

تتم دراسة العصير حاليا بسبب آثاره المحتملة على هشاشة العظام والتهاب المفاصل الروماتويدي وأنواع أخرى من التهاب المفاصل.

.8 أمراض القلب

يعتبر عصير الرمان من أكثر أنواع العصائر المفيدة لصحة القلب. يبدو أنه يحمي القلب والشرايين. أظهرت دراسات صغيرة أن العصير يحسن تدفق الدم ويمنع الشرايين من أن تصبح متصلبة وسميكة. قد يؤدي أيضا إلى إبطاء نمو اللويحات وتراكم الكوليسترول في الشرايين.

.9 ضغط الدم

شرب عصير الرمان يوميا قد يساعد أيضا في خفض ضغط الدم الانقباضي. ذكرت مراجعة شاملة للتجارب العشوائية أنه سيكون من المفيد لصحة القلب تضمين عصير الرمان يوميا.

.10 مضاد للفيروسات

يمكن لعصير الرمان أن يمنع المرض ويحارب العدوى. ثبت أيضا أن الرمان مضاد للبكتيريا والفيروسات.

.11 غني بالفيتامينات

بالإضافة إلى فيتامين c وفيتامين E يعتبر عصير الرمان مصدرا جيدا لحمض الفوليك والبوتاسيوم وفيتامين ك.

.12 الذاكرة

أظهرت دراسة حديثة أن شرب 8 أونصات من عصير الرمان يوميا قد يحسن التعلم والذاكرة.

.13 الأداء الجنسي والخصوبة

تركيز عصير الرمان من مضادات الأكسدة والقدرة على التأثير على الإجهاد التأكسدي يجعله وسيلة مساعدة محتملة للخصوبة.

ثبت أن الإجهاد التأكسدي يسبب خللا في الحيوانات المنوية ويقلل من الخصوبة عند النساء

يمكن أن يؤدي شرب عصير الرمان أيضا إلى زيادة مستويات هرمون التستوستيرون لدى الرجال، وهو أحد

الهرمونات الرئيسية وراء الدافع الجنسي.

14. التحمل والأداء الرياضي

قد يكون عصير الرمان هو المحسن الجديد للأداء الرياضي. قد يساعد العصير في تقليل الألم وتحسين استعادة القوة. كما أنه يقلل الضرر التأكسدي الناجم عن ممارسة الرياضة.

15. مرض السكري

كان الرمان يستخدم تقليديا كعلاج لمرض السكري في الشرق الأوسط والهند. بينما لا يزال الكثير غير معروف عن تأثيرات الرمان على مرض السكري، فقد يساعد في تقليل مقاومة الأنسولين وخفض نسبة السكر في الدم.