عصير الرمان «لن تتوقف عن تناوله»

يحتوي غلاف هذه الثمرة على المئات من الحبوب المائية اللامعة حمراء اللون التي يستخلص منها عصير الرمان، وفي هذا المقال سوف نتحدث عن فوائد عصير الرمان.

فوائد عصير الرمان

الرمان من أكثر الفواكه التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن التي تفيد جسم الإنسان، ويمكن الاستفادة منه عن طريق تناوله أو شرب عصير الرمان الطبيعي، ففي الحالتين يحصل الجسم على فوائد الرمان والتي منها:

• يحتوي الرمان على العديد من الفيتامينات والمعادن الهامة مثل فيتامينات C/A/K/B، كما يحتوي على الفسفور والبوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم، كذلك غني بمضادات الأكسدة، وبهذا يُشكل الرمان سلاحا

فعالا ضد خطر الإصابة بالأمراض، كما أنّه يساهم في علاجها.

• يساهم الرمان في تعزيز صحة الفم والأسنان ويقلل من الإصابة بالتهابات اللثة، زيادة نشاط مضادات الأكسدة الموجودة في الرمان تساهم بشكل كبير في منع تمسك البكتيريا في الفم.

• الرمان من أفضل الفاكهة التي تحافظ على صحة القلب، حيث إنّه يساهم بشكل كبير في خفض الكولسترول ومنع أكسدة الكولسترول الضار، وبالتالي الحماية من خطر الإصابة بانسداد الأوعية وأمراض القلب.

• يحمي الرمان من أمراض السرطان، حيث أثبتت بعض الدراسات العلمية أن بعض مكونات الرمان لها القدرة على الحد من انتشار الخلايا السرطانية.

• الرمان معرف بأنه غني بالحديد والذي من سماته أنّه يساهم في الوقاية من الكثير من الأمراض، كما أنه يساعد على التقليل من حالات التهاب المفاصل وعلاج التهابات العيون وكذلك الوقاية من هشاشة العظام.

• وقد أوضح بعض أخصائيو التغذية أن تناول كوب من عصير الرمان يعادل 60 سعراً حرارياً فقط، كذلك أوضحوا أن تناول الرمان في هيئة عصير طبيعي قد يكون أفضل من تناول بذور الفاكهة نفسها وذلك بسبب خفض مستوى الأكسدة عند التخلص من قشرة الرمان.

• لب الرمان يحتوي على ماده يشبه تأثيرها هرمون الأستروجين في الجسم، مما يجعله مفيداً في الوقاية من الأمراض التي لها علاقة بانقطاع الطمث مثل هشاشة العظام.

• يعمل على تقليل سرعة نمو الخلايا السرطانية، وبناء عليه خفض خطر الإصابة بأمراض السرطان في البروستاتا وسرطان الثدي وسرطان الغدد الليمفاوية.

• يخفف من أعراض الإسهال كما أنّه يقوي من المناعة.

• يدخل في أنظمة الحميات الغذائية فهو يساعد في السيطرة على الوزن وعمليات التخسيس.

• يكافح الرمان تلف الخلايا وكذلك التهاب المفاصل، حيث أثبتت آخر الأبحاث احتواءه على إنزيم يقوم بتقليل تلف الغضاريف.

• يحافظ على البشرة ويحميها فهو له دور في تعزيز امتصاص فيتامين "د" عن طريق زيادة قدرة خلايا الجلد على امتصاصه.

• كذلك يوجد فوائد لقشر الرمان مثل إيقاف النزيف الخارجي، والاستعانة به للوقاية من الالتهابات والعدوى المختلفة.

• غلي قشور الرمان المجففة وشرب مائها المُصفى يوفر حماية من مشاكل الهضم ومشاكل المعدة والقولون، كذلك تعزيز صحة الكبد والكلي والقضاء على الطفيليات.

أضرار الرمان

للرمان فوائد جمالية وصحية وعلاجية ضرورية لوقاية أجسامنا وتحصينها ضد الكثير من الأمراض، ولكن لابد من أخذ الحيطة، حيث إن تناول الرمان أحيانا قد يتداخل مع بعض الأدوية فيعيق امتصاصها أو يؤثر على مفعولها أو أدائها في الجسم، لذلك يجب مراجعة الطبيب المعالج في ذلك.

وقد حذر أيضا المختصون من تناول الكميات الكبيرة من الرمان وذلك نظراً لاحتوائها على نسبة كبيرة من السكر وبالأخص لمرضى السكر وأيضاً الذين يعانون من ارتفاع مستوى الدهون في الدم.

يعد تناول الرمان أو شربه على شكل عصير أمراً آمناً لمعظمنا، ومن النادر أن يتسبب بأي آثار جانبية، ذلك باستثناء من يعانون من حساسية تجاه الرمان، و تظهر أعراض الحساسية من الرمان في صورة صعوبة في التنفس، وسيلان في الأنف، والتورم، والحكة.

ومن المحاذير التي يجب الأخذ بها عند تناول أو شرب الرمان :

• يقلل شرب عصير الرمان من ضغط الدم، لذلك يجب الانتباه؛ فقد يشكل خطراً على أصحاب الضغط المخفض.

• لابدّ من الامتناع عن شرب عصير الرمان قبل أسبوعين على الأقل قبل موعد أي عملية جراحية، وذلك لتأثيره على ضغط الدم.

فوائد عصير الرمان للرجيم

عصير الرمان يعتبر بديلاً رائعاً للمشروبات غير الصحية المليئة بالسكر، فشرب كوب من عصير الرمان به عدد قليل من السعرات الحرارية ولكن به قيمة غذائية عالية.

الرمان يعتبر نسبياً منخفضاً في عدد السعرات الحرارية التي يحتوي عليها، وكذلك منخفض جداً في الدهون، فهو يحتوي على نسبة هائلة من الألياف مما يساعد على زيادة كفاءة عملية التمثيل الغذائي، كما يحتوي على كمية كبيرة من الماء والتي تزيد من معدل حرق الدهون.

ويعتبر الرمان من أكثر الأطعمة التي تعطي إحساسا بالإشباع لفترة طويلة، وذلك لاحتوائه على الألياف وكذلك على نسبة مرتفعة من الماء.

هل يُعدّ الرمان مُفيداً للرجال؟

تحتوي بذرة الرمان على نسبة كبيرة من الألياف، والبروتينات، والفيتامينات، والعديد من مضادات الأكسدة التي يمكنها أن تقوي صحة الرجال على العديد من الأصعدة.

• أولا: يساعد الرمان على محاربة بعض أمراض السرطانات ومنها سرطانات البروستات، حيث إنه من علامات وجود أو تقدم هذا السرطان هو ارتفاع تركيز مستضاد البروستات النوعي (PSA) في الدم، ومما يجعل الأمر مخيفا أكثر هو ارتفاع تركيز سرطان البروستات في الدم في فترة زمنية قصيرة، فعلى سبيل المثال كلما سجل تركيز مستضاد البروستات النوعي (PSA) تركيزاً عالياً في مدة قصيرة، كلما زادت احتمالية وفاة المصاب بسرطان البروستات، وقد أشارت إحدى الدراسات السريرية إلى أن شرب 237 مللي يومياً من عصير الرمان يزيد من الفترة التي قد يحتاج إليها المستضاد البروستات النوعي (PSA) في وصوله إلى

تركيز معين، فهو يحتاج الآن إلى 54 شهراً حتى يصل إلى نفس التركيز، فقد كان يحتاج إلى 15 شهراً فقط فيما قبل للوصول لنفس التركيز، ورجحت النتائج أن السبب متعلق بتأثير مكونات موجودة بعصير الرمان والتي تعمل على الحد من تكاثر الخلايا السرطانية في البروستات.

• ثانياً: يساعد عصير الرمان على علاج ضعف الانتصاب، والذي قد يعاني منه عدد من الرجال نتيجة لضعف تدفق الدم في مناطق الجسم، ويُرجع العلماء ذلك لما يسمى بالضرر التأكسدي. كما أن احتواء الرمان على نسبة كبيرة من مضادات الأكسدة جعله سبباً للعلاج، حيث إن بعض الدراسات قد أثبتت أن عصير الرمان يعمل على تدفق الدم، وتحسين الانتصاب لدى الأرانب، ولكن الدراسات البشرية لم تثبت قدرته على ضعف الانتصاب.

قد يكلفنا الرمان في تناوله كفاكهة أو شربه كعصير بعض الجهد، ولكن هذا الجهد مقارنة بفوائده العظيمة التي يقدمها لنا يعتبر شيئاً بسيطاً، فهو غني بالفيتامينات والمعادن.