

# الرمان والتمر مفيدان للقلب ومضادان للأكسدة وتصلب الشرايين



الثلاثاء 27 أبريل 2010 12:04 م

27/04/2010

نافذة مصر / وكالات

أكدت دراسة أجراها باحث فلسطيني من مدينة الناصرة في أراضي 48 أن الرمان والتمر يساعدان في حماية القلب والوقاية من الأكسدة وتصلب الشرايين. وأوضح الباحث الدكتور وسيم إدوارد روك، وهو اختصاصي خبير بالأمراض الباطنية، أن الرمان فيه مادة مضادة تمنع الأكسدة التي تسبب تصلب الشرايين، وأن التمر منجم للفيتامينات.

## الرمان مضاد للأكسدة

وشملت الدراسة 50 شخصا من مرضى السكري تناولوا كوبا من عصير الرمان المركز (50 سنتلترًا مزجت بـ350 سنتلترًا من الماء) كل يوم. وكانت النتيجة أن نسبة السكري في الدم لديهم لم ترتفع، رغم أن الرمان يحتوي على السكر، وفي المقابل انخفضت نسبة الأكسدة لديهم بنسبة 40%. وحسب الباحث الفلسطيني فإن الأكسدة تفاعل كيميائي يشهد تبادل ذرات بين مواد مختلفة، وجراء ذلك تفقد إحدى المواد البروتون وتمنحه للمادة الثانية، ويستعجل هذا التغيير بالمزايا الكيميائية للمواد تصلب الشرايين الخطير. ويشكل تصلب الشرايين السبب الأساسي لأمراض القلب والنوبات القلبية والشلل الناتج عن الجلطات الدماغية، وانسداد شرايين الأرجل لدى مرضى السكري. كما أن عصير الرمان - حسب الدراسة - مفيد جدا للمعافين أيضا، إذ يساعد في المحافظة على صحتهم وتخفيف التأكد لديهم، وينصح روك بشره مع عصائر طبيعية أخرى، بدلا عن المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة، التي قال إنها خطيرة وتسبب السرطان. ويشير أيضا إلى أن النساء المواظبات على تناول الرمان يحظين بحيوية ووقاية من الشيخوخة المبكرة ويساعدهن على النشاط والمرونة. وينصح الباحث السيدات بتناول الرمان عند الوصول إلى سن اليأس لحمايتهن من أمراض القلب والشرايين وهشاشة العظام وسرطان الثدي، وذلك لما له من قدرة على تدمير الخلايا السرطانية بطريقة "الانتحار الذاتي".

ونشرت دورية أبحاث الوقاية من السرطان الصادرة عن الجمعية الأميركية للسرطان أن الرمان يحتوي على مواد كيميائية طبيعية تسمى إيلانين تعيق نمو هرمون الإستروجين الذي يساعد على نمو الخلايا السرطانية إلا أن العلماء لا يعرفون الكمية الواجب الحصول عليها من هذه المادة للوقاية من سرطان الثدي.

## التمر منجم الفيتامينات

وفي بحث مماثل عن خواص التمر، بينت النتائج أنه يمنع ارتفاع الوزن وارتفاع نسبة السكر في الدم، ويخفض نسبة الأكسدة ويحسن جودة الدهون. وشملت الدراسة أشخاصا معافين تناولوا ما يعادل مائة غرام يوميا من التمر (أربع حبات من تمر المجهول أو ست حبات من تمر الحلوي لمدة أربعة أسابيع). ويؤكد الباحث أن التمر منجم فيتامينات لكثرة ما يحتويه من العناصر المعدنية مثل الفوسفور والكالسيوم والحديد والمغنسيوم والصوديوم والبريت، ويمتاز بفوائد صحية كثيرة.

ويقول إن النخيل عامة كان يسمى قديما "شجرة الحياة" لأهميته، وأضاف أن التمور التي تنمو في المناطق شبه الاستوائية والصحراوية بشمال أفريقيا والشرق الأوسط وكاليفورنيا وأستراليا غنية بالسكريات الطبيعية وفيتامين "أ" و"ب".