

لهذه الفوائد تناولى ثمرة رمان واحدة يوميا



الثلاثاء 28 فبراير 2017 03:02 م

فوائد عديدة للرمان فهو يحتوى على قيمة غذائية عالية بالإضافة الى فوائده وإستعمالاته المتعددة إليك فوائد تجعلك تتناوليه يوميا يقدمها إستشارى التغذية العلاجية خالد يوسف لـ"صدى البلد" تجعلك لا تستغنى عن تناول ثمرة رمان واحدة يوميا

عن فوائد الرمان يقول إستشارى التغذية خالد يوسف أن الرمان يعمل على مهاجمة الخلايا السرطانية فهو غني بالفيتامينات والمعادن يعد الرمان مصدر غني بالفيتامينات ومضادات الأكسدة التى تعمل على علاج الكثير من الأمراض مثل هشاشة العظام وسرطان الثدي

يعمل الرمان على تعزيز الدورة الدموية ويضبط مستوى ضغط الدم ويخفف من الالتهابات كما يساعد على حماية القلب لأحتوائه على نسبة عالية من الفينول والتانينز والأنتراسين التى تعد مضادات أكسدة مفيدة في الحفاظ على صحة القلب وحماية الشرايين

يعد الرمان غنى بالألياف الغذائية التى تعمل على إزالة السموم من الجسم وتليين الأمعاء وإذابة الدهون من منطقة البطن