



الرحمان



- فوائد الرمان الصحية
- أظهرت العديد من الدراسات فوائد الرمان، لا سيما دوره في الحفاظ على سلامة القلب والشرابيين.
- الرمان فاكهة مصدرها بلاد الفرس، واستخدمت منذ القدم في أغراض مختلفة، نظرًا لما تحتويه من عناصر غذائية هامة أكسبتها فوائد عديدة وهامة للصحة

## ● فوائد الرمان

- يُعد الرمان من أكثر الفواكه غنى بالفيتامينات، والمعادن، ومضادات الأكسدة، ولهذا فإن تناوله أو شرب عصيره الطبيعي يقدم العديد من الفوائد، تعرف على فوائد الرمان في الآتي:

### تعزيز صحة الفم والأسنان

- يُعد الرمان جيد لصحة الفم والأسنان، حيث تبين أن استخدامه يُساهم في التقليل من خطر الإصابة بالتهاب اللثة.

- كما أن استخدام غسول الفم الذي يحتوي على الرمان يوميًا لأربعة أسابيع يُقلل من مسببات أمراض الفم، ويُقلل من مستوى تراكم البلاك على الأسنان، ويعود السبب في ذلك إلى مضادات الأكسدة الموجودة في الرمان التي تساهم في منع تجمع البكتيريا في الفم.
- ### جيد لصحة القلب

- يُساهم الرمان في خفض الكوليسترول المرتفع ومنع أكسدة الكوليسترول الضار، وبالتالي الحماية من الإصابة بانسداد الأوعية، وأمراض القلب، وتصلب الشرايين.



- ٣. المساهمة في الوقاية من السرطان
- يُعد الرمان غني بمضادات الأكسدة التي تساهم في تقوية الجهاز المناعي والحد من السرطانات، وهناك العديد من الدراسات القائمة حول فوائد الرمان على محاربة سرطان البروستاتا.
- ٤. المساهمة في الوقاية من فقر الدم
- إن وجود نسب عالية من عنصر الحديد في الرمان جعلته مُساهم في الوقاية من فقر الدم ( Anemia) الناتج من نقص الحديد، إضافة لقدرة الحديد على ما يأتي:
- المساعدة في التخفيف من حالات التهاب المفاصل.
- المساعدة في علاج التهابات العيون.
- المساهمة في الوقاية من هشاشة العظام.

- ٥. المساهمة في تعزيز نضارة البشرة
- بالرغم من فوائد الرمان العديدة في المجال الطبي إلا أنه أثبت دوره الفعال أيضاً في المجال التجميلي، حيث يُساهم في إبطاء الشيخوخة، وذلك بفضل المكونات الفريدة لمضادات الأكسدة التي تعمل على حماية الجلد والخلايا من الشيخوخة.



## ● فوائد عصير الرمان

● إن تناول الرمان على شكل عصير طبيعي قد يكون أفضل من تناول لب الفاكهة نفسها، وذلك يعود إلى خفض مستوى مضادات الأكسدة عند التخلص من قشرة الرمان.

● تشمل فوائد عصير الرمان ما يأتي:

- يُعزز الجهاز الهضمي.
- يُساهم في مكافحة السكري.
- يعالج الالتهابات.
- يُساهم في حماية القلب من الأمراض.
- يقوي الذاكرة.
- يحسن الخصوبة، والأداء الجنسي.



- عمل الطالبة : إسراء مرعي .
- بإشراف المعلمة : بيان الشيخ .
- مديرة المدرسة : أسماء أبو صاع .
- مدرسة بنات زيتا الثانوية .