

• شجرة الرمان



الرمّان فاكهة مصدرها بلاد الفرس، واستخدمت منذ القدم  
في أغراض مختلفة، نظرًا لما تحتويه من عناصر غذائية  
هامّة 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



## • 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



- فوائد لب الرمان
- من أهم فوائد تناول لب الرمان ما يأتي:
- تخفيض خطر الإصابة بأمراض القلب، والشرايين، والسكتات القلبية، والدماعية، وخفض نسبة الكولسترول في الدم، والضغط المرتفع.
- التقليل من خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بانقطاع الطمث، مثل: هشاشة العظام، وذلك بسبب احتواء لب الرمان على مادة تشبه تأثير الإستروجين في الجسم.
- إبطاء نمو الخلايا السرطانية، وبالتالي خفض خطر الإصابة بالسرطان خصوصًا سرطان البروستاتا، وسرطان الثدي، وسرطانات الغدد الليمفاوية.
- تخفيف أعراض الإسهال وتقوية المناعة.
- المساعدة في خسارة الوزن.
- الوقاية من تلف الخلايا والتهابات المفاصل، حيث تبين أن الرمان يحتوي على أنزيم يعمل على تقليل أو إبطاء تلف الغضاريف.







- عمل الطالبة: تقى ابراهيم
- اشراف المعلمة: ايمان عبد العزيز
- مديرة المدرسة: اسماء ابو صاع
- المدرسة: بنات زيتا الثانوية

