الرمان.. سلاحك السري ضد أمراض خطيرة مرتبطة بالتقدم في العمر



نخيل نيوز - متابعة

كشفت دراسة حديثة النقاب عن دور فعال لمستخلص الرمان في مكافحة الالتهابات المصاحبة للتقدم في العمر، حيث أظهرت النتائج

وأجريت الدراسة التي نشرت في مجلة □□□□□□□□□ المتخصصة على 86 مشاركا تتراوح أعمارهم بين 55 و70 عاما، معظمهم من النساء ذوات الوزن الطبيعي أو الزائد. وتم تتبع تأثير تناول مستخلص الرمان على مدى عدة أسابيع.

وأبرزت النتائج انخفاضا في ضغط الدم الانقباضي بمعدل 5.2 ملم زئبقي، والانبساطي بمعدل 3 ملم زئبقي، وهو ما يعد أمرا مهما للغاية بالنظر إلى أن كل 5% انخفاض في ضغط الدم تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 10%.

كما سجلت الدراسة تحسنا في المؤشرات الالتهابية التي تعد عاملا رئيسيا وراء العديد من أمراض الشيخوخة، حيث انخفضت مستويات إنترلوكين-6 (6-□□) -أحد أهم مؤشرات الالتهاب- بمعدل 5.47 بيكوغرام/مل. وهذا ما قد يفتح آفاقا جديدة في الوقاية من الأمراض المرتبطة بالالتهاب المزمن مثل تصلب الشرايين والتهابات المفاصل، وحتى بعض الاضطرابات العصبية كألزهايمر.

وفسر الباحثون هذه النتائج باحتواء الرمان على مركبات "البونيكالاجين" (□□□□□□□□□□□□) القوية، التي تعزز إنتاج أكسيد النتريك في الجسم، ما يحسن من صحة الأوعية الدموية ويساعد على خفض ضغط الدم.

كما تظهر الأبحاث الأولية إمكانات واعدة للرمان في تحسين حساسية الإنسولين والوقاية من السكري، رغم الحاجة لمزيد من الدراسات لتأكيد هذه النتائج.

وأوضح فريق البحث البريطاني أن هذه النتائج تفتح الباب أمام إمكانية استخدام مستخلص الرمان كاستراتيجية طبيعية وآمنة للوقاية من بعض أمراض الشيخوخة، دون الحاجة إلى الأدوية التقليدية. لكنهم حذروا من أن هذه النتائج ما تزال أولية، وتحتاج إلى مزيد من الدراسات على عينات أكبر وأكثر تنوعا، مشيرين إلى أن الدراسة الحالية لم تظهر تأثيرا للمستخلص على الوزن أو مستويات الكوليسترول.

وينصح الخبراء بإمكانية إدراج الرمان في النظام الغذائي اليومي لكبار السن، سواء بتناوله كفاكهة طازجة أو كعصير طبيعي، مع التأكيد على ضرورة استشارة الطبيب خاصة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل في ضغط الدم أو يتناولون أدوية معينة.

ولتحقيق أقصى استفادة، يوصي الباحثون بتناول كوب من بذور الرمان الطازج (ما يعادل 174 غراما) 3-4 مرات أسبوعيا، أو 100-200 مل من عصير الرمان الطبيعي غير المحلى يوميا. مع التأكيد على أن هذه التوصيات تندرج في إطار الوقاية، وليس كبديل عن العلاج الدوائي للحالات المرضية المزمنة.