الرمان قد يحمي القلب من الأغذية الغنية بالكوليسترول

الرمان هو الثمرة المقسمة إلى غرف تحتوي على حبات بلون الدم، وليس المظهر المادي للرمان عامة هو الشيء الوحيد الذي يربط بينه وبين قلب الإنسان، وتشير الأبحاث إلى أن هذه الفاكهة لها دور فى وقاية القلب مما يؤدى لتراجع الأضرار الجسدية التي تسببها له الوجبات السريعة.

اختبر باحثون في معهد كتالونيا لعلوم القلب والشرايين بإسبانيا مكملاً غذائياً جديدا على الخنازير. هو البوليفينول الموجود في الرمان وهي مركبات مضادة للأكسدة تفيد في حماية القلب.

فقد قام الباحثون بتطبيق نظام غذائي دهني على الخنازير، وإلحاق أضرار بأنظمة القلب والأوعية الدموية، تمثلت في إتلاف بطانة الأوعية الدموية. هذه الأضرار غالبا ما تكون الخطوة الأولى في تصلب الشرايين الذي يؤدي إلى النوبات القلبية والسكتات الدماغية.

هذا النظام الغذائي الدهني يجعل الأوعية الدموية للخنازير أقل مرونة وتدفعها إلى إنتاج أكسيد الازوت بكمية أقل، وهو الذي يحافظ على صحة الأوعية في الحيوانات والبشر على حد سواء. هذه التغييرات مشابهة لتلك التي تحدث في الأشخاص الذين يتناولون نظاما غذائيا غير صحي.

بعد إتلاف الأوعية الدموية المتعمد، غذيت الخنازير بجرعة يومية من Pomanex وهو مكمل غذائي يحتوي على 200 ملغرام من مادة البوليفينول. تقول الدكتورة لينا باديمون الباحثة في معهد كتالونيا لعلوم القلب والشرايين : "إن المكملات التي تحتوي على punicalagin قادرة على إصلاح هذا الضرر إذ أن الوجبة الغذائية التي تحتوي على بوليفينول الرمان تساعد في منع تصلب الشرايين والسكتات الدماغية وتأخيرها".

كما وجدت دراسة آخرى أن تناول عصير الرمان يوميا يحسن من تدفق الدم إلى القلب عند الأشخاص الذين يعانون من انسداد الشرايين بفعل الكوليسترول.

المصدر: 1 ، 2

الصورة: Wikipedia