

فوائد الرمان لصحة القلب: خفض الضغط وتقليل الالتهابات

10 ديسمبر، 2025



يُعد الرمان من الفواكه الغنية بمركبات البوليفينول القوية، وأبرزها البونيكالاجين، التي تمنحه نشاطاً مضاداً للأكسدة مرتفعاً. وقد أظهرت الدراسات العلمية أن تناول الرمان أو منتجاته يساهم بشكل ملحوظ في تحسين عوامل الخطر المرتبطة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

ويُعزز الرمان صحة القلب عبر خفض ضغط الدم، تحسين مرونة الشرايين، تقليل الكوليسترول الضار، والحد من الالتهابات، مما يقلل من احتمالات الإصابة بالأمراض القلبية. ويُعتبر دمج الرمان أو عصيره ضمن النظام الغذائي استراتيجية غذائية فعالة ومستندة إلى الأدلة لدعم صحة القلب.

أبرز فوائد الرمان لصحة القلب:

خفض ضغط الدم

تشير الأبحاث إلى أن الرمان يمتلك خصائص مضادة لارتفاع ضغط

الدم. وأكدت التحليلات التلوية للتجارب السريرية العشوائية أن استهلاك عصير الرمان يقلل بشكل ملحوظ من الضغط الانقباضي والانبساطي. ويُعزى هذا التأثير جزئيًا إلى قدرة مركبات الرمان على تثبيط نشاط الإنزيم المحول للأنجيوتنسين، إلى جانب تحسين وظيفة بطانة الأوعية الدموية.

تحسين صحة الشرايين وتقليل التصلب

يساهم الرمان في حماية الشرايين من التصلب وتراكم اللويحات. أظهرت دراسة سريرية على مرضى يعانون من تضيق الشريان السباتي أن استهلاك عصير الرمان لمدة تصل إلى عام أدى إلى انخفاض سمك الغلالة الباطنية الوسطانية للشريان السباتي بنسبة تصل إلى 35%، ما يشير إلى قدرة الرمان على عكس تطور تصلب الشرايين وتقليل مخاطر الأحداث القلبية الوعائية.

حماية الكولسترول الضار من الأكسدة

رغم أن تأثير الرمان على مستويات الكولسترول الضار الكلية قد يكون محدودًا، إلا أنه يقي هذا الكولسترول من الأكسدة، وهي العملية التي تحوله إلى شكل ضار يترسب في الشرايين ويسبب تصلبها. وقد أظهرت الدراسات أن عصير الرمان يقلل بشكل كبير من قابلية الكولسترول الضار للأكسدة، بفضل مضادات الأكسدة، وخاصة البونيكالاجين.

تقليل الالتهابات

الالتهاب المزمن يعد من العوامل الرئيسية لأمراض القلب، ويتميز الرمان بخصائص مضادة للالتهاب، إذ يساهم في خفض مستويات بروتين سي التفاعلي، وهو مؤشر حيوي للالتهاب الجهازى ومخاطر القلب. تعمل مركبات البوليفينول على تعديل مسارات الالتهاب وتقليل إنتاج السيتوكينات الموالية له، مما يخلق بيئة وعائية أكثر صحة وأقل عرضة للتلف.