

فوائد الرمان للأطفال □□ وقاية من الأنيميا ومشاكل الأسنان



السبت 14 نوفمبر 2020 10:11 م

فوائد الرمان للأطفال

1. علاج الأنيميا

الرمان يحتوي على نسبة عالية من الحديد والتي تساعد على تعزيز الهيموجلوبين بالدم وبناء كريات الدم الحمراء، ما يحد من الأنيميا أو فقر الدم الذي يصيب الأطفال، ويقلل من الأعراض المصاحبة له ومنها الضعف العام، والشعور بالدوار .

ولهذا يجب تناول الرمان بانتظام وتقديمه للأطفال كنوع من العصير□

2. التخلص من الديدان

عادة يتعرض معظم الأطفال إلى الديدان المعوية الناتجة عن البكتيريا والطفيليات، والتي تتواجد بالأمعاء الغليظة والأمعاء الدقيقة ما يتسبب في الألم للأطفال والإصابة بالمغص□

ويحتوي الرمان على فيتامين c وفيتامين e وهما يعملان على التخلص من الديدان المعوية، لذا من المهم تناول الأطفال للرمان□

الرمان لحماية أسنان الأطفال من التسوس

3. الوقاية من تسوس الأسنان

نتيجة كثرة الحلويات والسكريات التي يتناولها الأطفال، فإن أسنانهم تكون عرضة للتسوس□

6 فوائد لمضغ القرنفل على الربيق

ويعتبر الرمان من الفواكه الجيدة لعلاج مشكلات الأسنان لدى الأطفال وحمايتها من التسوس والتهاب اللثة، خاصة في مرحلة التسنين فضلا على أنه يحمي الفم من التعرض إلى الفيروسات والجراثيم التي تضر بصحة الأسنان□

4. الوقاية من السرطان

في الآونة الأخيرة، انتشر مرض السرطان بين الأطفال، ويعتبر الرمان جيد للوقاية من الإصابة به، حيث أنه يحتوي على مركبات الفلافونويدات التي تلعب دورا مهما في مواجهة الجذور الحرة وهذا بوره يحمي جسم الطفل من الإصابة بالسرطان□

الرمان للوقاية من نزلات البرد

5. الوقاية من نزلات البرد

يحتوي الرمان على مضادات الأكسدة القوية التي تساعد على الحماية من الإصابة بنزلات البرد والأنفلونزا التي من الممكن أن يتعرض إليها الطفل، فضلا على أنه يقلل من الإصابة بالحمى والشفاء السريع من الأنفلونزا□

6. حماية الجهاز الهضمي

يحمي الرمان صحة الجهاز الهضمي للأطفال ويساعد على علاج حالات الإسهال والدوسنتاريا التي تنتج عن العدوى الفيروسية والبكتيرية التي من الممكن أن يتعرض لها الجهاز الهضمي[]

الجدير بالذكر أن الرمان له القدرة على حماية الكبد والتخلص من السموم الزائدة بالجسم، ما يحسن عمل الكبد لدى الأطفال[]