ماذا يخبئ لنا الرمّان؟



من الصعب جداً أن ينظم الشخص الذي يتبع حمية، شهيته. كيف يمكن أن يأكل كميات أقل ومأكولات صحية من دون أن يشعر بالجوع. باحثون بريطانيون وجدوا أن الحل في الرمان. هذه الفاكهة التي تعود جذورها الى قارة آسيا، لديها فوائد عدة تمكن الشخص من المحافظة على نحافته. هذه الدراسة، قامت بها جامعة Queen Margaret في بريطانيا. وأفاد الباحثون أن أكل الرمان بطريقة منتظمة يخفض نسبة الشعور بالجوع ويزيد شعور بالشبع، ويقلص الاصابة بالبدانة والوزن الزائد.