



يشتهر الرمان بفوائده الصحية الكثيرة، إذ يساعد في الوقاية من الأمراض. ومن ميزاته المساهمة في إنقاص الوزن، ودعم مرضى السكري. وهو يستخدم في المشروبات والأطعمة معاً



تتوّج الاستخدامات الصحية والغذائية والجمالية للرمان (وكيك كوشار/ فرانس برس)

### لندن - العربي الجديد

بعد الرمان إحدى أقدم الفواكه التي عرفتها البشرية، ويعود تاريخه إلى مئات السنين قبل الميلاد. واشتهر بكونه أحد رموز القوة والجمال لدى الملوك، ويعتبر اليوم عنصراً غذائياً مهماً جداً بالنسبة إلى أشخاص أصحاء ومرضى معاً كونه ذا فوائد في الوقاية من بعض الأمراض ومعالجتها في الوقت ذاته.

ويدرج علماء الرمان ضمن أول خمس ثمار زرعتها الإنسان إلى جانب الزيتون والعنب والنخيل والتين، وتفيد دراسات بأن بلاد فارس وشمال الهند اهتمت بزراعة فاكهة الرمان قبل أن تنتشر في أنحاء البحر الأبيض المتوسط، وتمتد إلى شبه الجزيرة العربية وأفغانستان والصين التي كانت تسمى الرمان «التفاخة الصينية»، علماً أن أصل اسم الرمان في عدد من اللغات الغربية يصدر من كلمة «pomuni granatum» اليونانية، أي التفاح.

ويحدث تقرير أصدره باحثون في جامعة يوتا الأميركية عن أن زراعة الرمان انتشرت على نطاق واسع في إسبانيا، ثم انتقلت إلى المكسيك وكاليفورنيا وأريزونا في القرن السادس عشر. ينمو الرمان عادة في مناطق مشمسة باعتبار أن الشمس تلعب دوراً مهماً وأساسياً في إنتاج السكر داخل الثمار. وتزدهر نباتات الرمان في تربة طينية، وبيئة ذات درجة حرارة معتدلة تتراوح بين 15 و38 درجة مئوية. وخلال فصل الصيف يستفيد الرمان من الظل أو الظل الجزئي، بينما يجب حماية ثماره من درجات الحرارة الباردة والصقيع خلال فصل الشتاء.

وعبر التاريخ، تنوّعت استخدامات الرمان الصحية والغذائية وحتى الجمالية، إذ كان الأشخاص يستخدمون قشور الرمان تحديداً التي تحتوي على عناصر غذائية مهمة لصنع أدوات تجميلية. وتكشف دراسة أصدرتها مكتبة الطب الأميركية أن قشور الرمان تستخدم في أدوية شعبية تستخدم من مركباته المفيدة الكثيرة، وتحديداً تلك القشور النشطة بيولوجياً. ويملك الرمان فوائد عدة تعزز المناعة وتساهم في تقوية الجسم لأنه غني باللياف والفيتامينات والمعادن. وهو يوفر مضادات للأكسدة ويدعم صحة القلب وصحة المسالك البولية.

ويقول أخصائي الصحة العامة الدكتور غسان أنطوان لـ«العربي الجديد»: «يُعد الرمان من الفواكه المهمة التي تحتوي على العديد من العناصر الغذائية والفيتامينات والمعادن مثل فيتامين ج، وحمض الفوليك والمغنيسيوم، وكل هذه العناصر مهمة لدعم خلايا الجسم والوقاية من الأمراض». يضيف: «تساعد مضادات الأكسدة التي تحتويها ثمرة الرمان في منح

فاكهة الرمان في تعزيز عمل الجهاز الهضمي، وتعالج بالتالي الإمساك، وتعزز صحة الأمعاء الجيدة، علماً أن تناول كميات كافية من الألياف يقلل أيضاً خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري». ووفق القادري، يحتوي الرمان على مادة «بوليفينول»، وهي من العناصر الأساسية في حرق الدهون وتوجد بكثرة في الثوت البري والفراولة والتفاح الأخضر، وتساعد عادة في زيادة عملية التمثيل الغذائي.

وبحسب دراسة أجراها ناشر المجلات العلمية في سويسرا (MDPI) تعزز الألياف الموجودة في الرمان الشبع من خلال مادة «بوليفينول» التي تعزز عملية التمثيل الغذائي وتزيد حرق الدهون.

وأظهرت دراسة أن تناول أشخاص 120 مليلتراً من عصير الرمان يومياً لمدة شهر واحد قلل في شكل ملحوظ كتلة الدهون لدى البالغين، علماً أن إحدى الآليات التي يشارك بها الرمان في إدارة السمنة تتمثل في تنظيم الشهية.

ووجدت دراسة أجريت عام 2017، وشملت تسعة من نخبة رياضيي رفع الأثقال أن المشاركين الذين تناولوا 250 مليلتراً من عصير الرمان ثلاث مرات يومياً لمدة ثلاثة أيام قبل جلسات التدريب على رفع الأثقال إضافة إلى 500 مليلتر إضافية من عصير الرمان قبل ساعة واحدة من جلسات التدريب، انخفض وزنهم، كما زادت مستويات نشاط الإنزيمات المضادة للاكسدة في أجسامهم مقارنة برياضيين تناولوا دواءً وهمياً.

وتكشف هذه النتائج أن شرب عصير الرمان قد يقلل أضرار التاكسد، ويعزز الدفاعات المضادة للاكسدة بعد النشاط البدني الكثيف، ما يعزز تعافي العضلات.

ولا ينبغي أنطوان حقيقة أن تناول الرمان في شكل غير متوازن يعكس سلبي على الصحة العامة، وتحديداً كبار السن، إذ إنه يلبئ المعدة والجهاز الهضمي، وقد يتسبب بالتالي في حصول إسهال لدى هذه الفئات، خاصة إذا استهلك بطريقة غير مدروسة أو متوازنة. أضف إلى ذلك أن بعض الأشخاص يعانون من حساسية من تناول الرمان بسبب عناصر الأكسدة، ما قد يجعلهم يصابون باحمرار أو حكة أو حتى قورم.

ويمكن تناول الرمان الطازج مع بذوره، ما يزيد قيمته الغذائية بسبب وجود نسبة عالية من الألياف الغذائية الخشنة في البذور، علماً أن استهلاك كمية كافية من الألياف يقي من الإصابة بسرطان الأمعاء، واضطرابات الأمعاء، باعتبار أن الألياف تمتص السموم والمعادن الثقيلة والكوليسترول وتخرجها من الجسم، وتحسن عمل الأمعاء وتساعد في تفرغها في الوقت المناسب. ويمكن استخدام بذور الرمان في الأكل فقط إذا كانت لبنة وغير قاسية لأن البذور الصلبة القاسية قد تؤذي الغشاء المخاطي للمعدة والأمعاء.

(تكسير المواد الغذائية الرئيسية أكانت كربوهيدرات أو بروتينات أو دهون) التي ترتبط بعلاجات الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. وتذكر الدراسة أيضاً أن الرمان يقلل الإجهاد التأكسدي والدهون، ويخفض مستويات السكر في الدم بشكل ملحوظ عن طريق حمض البونيك ومستخلص بذور «ميثانول» ويتضمن الرمان مركبات «بونيكالاجين» المضادة لمرض السكري، كما يحتوي سكر العصير على مادة «بوليفينول» المضادة للاكسدة التي تفيد في السيطرة على حالات مرض السكري من النوع الثاني.

### حرق الدهون

وتقول أخصائية التغذية رانيا القادري لـ«العربي الجديد» إن «الرمان من أهم الوصفات التي تساعد في إنقاص الوزن لأنه فاكهة قليلة السعرات الحرارية، ويحتوي كل 100 غرام منه على نحو 85 سعرة حرارية، لذا يستعان به لدى تنفيذ برامج غذائية تهدف إلى تخفيف الوزن. كما يحتوي على الألياف التي تدعم عملية الهضم». تضيف: «تساعد الألياف

### باختصار

يعود تاريخ الرمان إلى مئات السنين قبل الميلاد، واشتهر بكونه أحد رموز القوة والجمال لدى الملوك

يخفّض الرمان ضغط الدم ومستويات السكر، لذا يوصف بشكل أساسي لأصحاب الأمراض المزمنة وأمراض القلب

يساعد الرمان في إنقاص الوزن لأنه فاكهة قليلة السعرات الحرارية، كما يحتوي على الألياف التي تدعم عملية الهضم

الجسم الطاقة وتدعم المناعة والوقاية من الأمراض، وتحديداً في فصل الشتاء مثل الرشح والأنفلونزا، كما تخفّف الالتهايات».

ووفق أنطوان قد يُساعد عصير الرمان في تقليل نسبة الكوليسترول الضار مقابل زيادة نسبة الكوليسترول الجيد، ما يقلل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية والنوبات القلبية.

ويُشير إلى أن الرمان يخفّض ضغط الدم ومستويات السكر، لذا يوصف بشكل أساسي لأصحاب الأمراض المزمنة والقلب باعتبار أن مضادات الأكسدة تمنع سماكة جدران الشرايين، وتقلل تراكم الكوليسترول، لذا يعتبر عنصراً غذائياً أساسياً لمرضى السكري والضغط والكوليسترول.

وتكشف دراسات أن الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الثاني الذين شربوا عصير الرمان أظهروا تحسناً في مقاومة الأنسولين. وتورد دراسة نشرتها المكتبة الوطنية للطب الأميركية أن أجزاء الرمان (القشور والبذور) وبعض مكوناته النشطة تؤثر في المتغيرات البيوكيميائية والتمثيل الغذائي

## وأخيراً

## في ذكرى زكريا أحمد

### خطيب بدلة

إذا كان، في دولة ما، خمسة ملحنين عابرة، وسألت أحد المهتمين بالفن عن ملحنه المفضل بينهم، لأجاب تلقائياً: إنه فلان... ولكن، أن يوجد في دولة مثل مصر عدد كبير من الملحنين الذين يشتركون بصفة العبقرية، ويوجه إليك السؤال نفسه، لأعياك الجواب، واحترت بين محمد عبد الوهاب، ورياض السنباطي، ومحمود الشريف، وسيد درويش، ومحمد الموجي، وكمال الطويل، وبلبل حمدي، ومحمد القصبجي، ومحمد سلطان... وأما أنا، محسوبكم، فيمكنني أن أغامر، وأعلن انحيازي، تلقائياً، للشهيد زكريا أحمد. ولد زكريا أحمد في الفيوم، يوم 6 يناير/ كانون الثاني 1896، وتوفي يوم 14 فبراير/ شباط 1961.. لم يحمل لقب «الشيخ» جزافاً، فقد كان أبوه متديناً، من حفظة القرآن، وهذا النوع من الرجال كانوا يفهمون بالانغم، ويحضرون جلسات الإنشاد الديني، وكلما ظهر فيهم صاحب صوت جميل، يتجه إلى الإنشاد أولاً، ثم إلى الغناء. أرسله والده للدراسة في الأزهر، ولكنه فصل على إثر شجارٍ مع أحد زملائه، فكان

مصيره خلع اللباس الشبخي، والتشرد، وقد تمكّن أبوه من إعادته إلى المنزل، ثم إلزامه بحفظ القرآن. عند الشيخ درويش الحريري، وكذلك علمه الشيخ علي محمود الأذان، والتجويد، والتواشيح. هذه العلوم، التي أصبحت نادرة اليوم، جعلته من أعظم الذين أسسوا للموسيقى الشرقية الأصيلة في عصر النهضة الموسيقية والغنائية العربية.

ثمّة عدد كبير من المطربين والملحنين الكبار الذين تسبق أسماءهم صفة «الشيخ»، فعدا عن المصريين، سيد درويش، وسيد مكاي، وإمام عيسى، وسيد الصفطي، حمل هذا اللقب سوريون كبار، مثل عمر البطش، وبكري كردي، وأمين الجندي، إضافة إلى أن من يبحث في بدايات المطربين الكبار، يجد أنهم يحفظون القرآن، ويتقنون التلاوة والتجويد، وإخراج الحروف... في سيرة أبي خليل القباني أن والده أقام له احتفالاً بختمه حفظ القرآن، وبحسب ما روى صباح فخري، في أحد لقاءاته، أن والده بشر والدته، ذات يوم، انبسطي يا حاجة، صباح ختم القرآن. أضف إلى هذا أنه عمل مؤذناً في جامع.

كان نبوغ الشيخ زكريا مبكراً، فقد أصبح مُنشداً في

فتاة حرّة غير مقيدة بالمسؤولية، ولا تحبّ سوى الموسيقى والمرح... وكان له الفضل في إقناع والدها وشقيقها بضرورة الانتقال إلى القاهرة، وتقديم حفلات غنائية فيها. في رسالته لنيل الماجستير، اعتبر الناقد فيكتور سحاب زكريا أحمد واحداً من «السبعة الكبار في الموسيقى العربية»، وأما عازف العود العراقي، نصير شمة، فيصنّفه، مع رياض السنباطي، في خاتمة الذهب من عيار 24. وحينما أراد شمة أن يزرع في مسامع طلابه معنى ربع الصوت، والمقامات العربية، لم يجد أنسب من قدرة الشيخ زكريا أحمد على ذلك. لا يستطيع أحد أن يجزم بوجود منافسة قوية بين هذين العبقريين، ولكن، إذا لاحظنا أن الخلاف بين زكريا وأم كلثوم استمر من 1947 إلى 1960، وأن أم كلثوم لم تغنّ في هذه الفترة لمحن آخر غير السنباطي، فقد نخرج بنتيجة معقولة، وهنا يجدر بنا أن نشير إلى أن اتفاقية الصلح بينهما نصت على تقديم ثلاث أغان، كانت أولها «هو صحيح الهوى غلاب»، من كلمات الطرف الآخر في الثلاثي القديم، بيرم التونسي. وبعد إنجازها بقليل توفي العبقري زكريا أحمد.

سنّ الـ 18، وملحنًا في سن الـ 25، وملحن أوبريت في سن الـ 28، وفي 1931، لحن لام كلثوم التي كانت تصعد بقوة، وبعد عشر سنوات، شكّل معها، وبيرم التونسي، ذلك الثلاثي العبقري، فقدموا «الأولة في الغرام»، و«حلم»، و«حبيبي يسعد أوقات»، و«ليلة العيد»، وهو يذكر، ضمن لقاء معه، أنه زار والدها، في الصغر، في قرية طوماي الزهايرية، وأمضى في ديارهم أياماً، ويقول: كنت أمض القصب مع أم كلثوم، ولعب الكوتشينة على الطبلية. ويضيف: كانت

في رسالته لنيل الماجستير، اعتبر أحمد واحداً من «السبعة الكبار في الموسيقى العربية»