



סגולותיו של הרימון

נטע אמירי, תזונאית קלינית חברת Juice Plus+ ישראל

תזונאית קלינית ומאמנת כושר

הרימון הוא פרי הנפוץ בעיקר בהודו והמזרח התיכון. כולנו רגילים לראותו וליהנות מפרותיו בסוף הקיץ ובחגי תשרי. החדשות הנהדרות הן, שעם כניסתה של התערובת המשופרת של פירות היער של Juice PLUS+, נוכל ליהנות מיתרונותיו של הרימון לאורך כל השנה.

הרימון עשיר בפוליפנולים- בעיקר בטאנינים ובפלבונואידים (כולל אנתוציאנינים בעלי הצבע האדום) – המעידים על הפוטנציאל הרפואי שבו בזכות הפעילות האנטי חמצונית והפעילות המשמרת שלהם.

למשל טנין בשל אלגיטנין-מתפרק לחומצה אלגית, נפוץ בשימוש בניתוחים פלסטיים כיוון שמונע את מותם של קפלי עור, בזכות הפעילות האנטי חמצונית שלו.

כל הפלבנואידים ברימון הם בעלי פעילות אנטי-חמצונית ומעכבים בצורה בלתי ישירה סמנים של דלקת שונים.

רימון וסרטן

תאי גופנו מתחדשים- נולדים ומתים לאורך חייו כל הזמן. החומר התורשתי בתאים שבגופנו (הדנ"א) מכיל את "הוראות ההפעלה" לתא, המאפשרים את יכולת ההתחדשות הזאת ואת תפקודו התקין לאורך חייו. למשל, מתי להתחלק ולהתרבות, אילו חומרים לייצר על מנת שיוכל להתקיים ואפילו מתי לסיים את חייו (התהליך נקרא –מוות תאי מתוכנן).

גידול סרטני נוצר כאשר בדנ"א (בהוראות ההפעלה) שבתא גורם לשיבוש בפעילות התא, ובמצב זה התאים מתרבים בצורה מהירה ולא מבוקרת, ואינם מסיימים את חייהם בצורה המתוכננת התקינה.

במחקרים נמצא, כי הרימון מדכא התרבות תאים, הוא בעל אפקטים אנטי גרורתיים ובנוסף, הוא משרה ומעודד מוות תאי מתוכנן. ההשפעות האנטי-סרטניות המרשימות ביותר של הרימון הוכחו עד כה בעיקר בהקשר של סרטן הערמונית.

רימון ולחץ דם (ל"ד)

יתר לחץ דם היא מחלה שבמקרים רבים אינה מטופלת ולעתים אף אינה מאובחנת. יתר לחץ דם היא מחלה שדורשת טיפול תרופתי, במידה ושינוי באורח החיים אינו מספיק על מנת להחזיר את ערכי לחץ הדם לרמה התקינה. ונראה כי רוב הסובלים מיתר ל"ד אינם לוקחים את הטיפול התרופתי שלהם. אחת הסיבות יכולה להיות, שזו מחלה שאנו לא מרגישים בקיומה. אין סימפטומים חיצוניים לסובלים מיתר ל"ד והיא אינה כואבת.

פרופ' מיכאל אבירם, מנהל המעבדה לחקר ליפידים, מרכז רפואי רמב"ם, מצא במחקר שערך על 20 חולים עם יתר ל"ד אשר שתו כוס אחת של מיץ רימונים ליום במשך שבועיים ירידה משמעותית (של

כ-6%) בלחץ הדם, ובנוסף ירידה של כ-40% בפעילות האנזים ACE- אנזים הקשור לעליית לחץ הדם ואשר עיכובו הוא מטרה גם בתרופות הניתנות לטיפול ביתר ל"ד.

בסקירה שנערכה בשנת 2014 נראה כי צריכת מיץ רימונים הפחיתה במס' מחקרים את לחץ דם הסיסטולי, וגם בה מיץ רימונים נראה כמעכב פעילות ACE, מסקנת החוקרים בסקירה הייתה כי הרימון נראה כפרי הבריא למערכת הלב וכלי הדם.

רימון ובריאות הלב

ריכוז גבוה של LDL- כולסטרול (הכולסטרול ה"רע") בדם, הוא גורם הסיכון העיקרי לטרשת עורקים. כאשר רמת הכולסטרול ה"רע" (ה- LDL- כולסטרול) עולה, יותר ממנו עובר תהליך חמצון בדם ועלול לשקוע בדפנות כלי הדם, ובהדרגה לחסום אותם. במקרה ומדובר בעורק כלילי המעביר דם ללב, הסיכון הוא ללקות באירוע לב, במידה ומדובר בעורק המוביל דם למוח הסכנה היא לאירוע מוחי. לכן, שינוי בכולסטרול- LDL, כולל שינוי באחוז החמצון שלו בדם, שינוי בצבירתו בדם ועוד- יכול להוות תפקיד מפתח בהתפתות טרשת עורקים.

פרופ' מיכאל אבירם, שערך מחקרים על השפעת מיץ רימון בעכברים ובבני אדם מצא כי שתיה של מיץ רימון במשך 11 שבועות אצל עכברים גרמה לירידה של 45% בחמצון ה- LDL ובמקביל גם ירידה ב-30% בגודל הנגע הטרשתי כשבדקו השפעת מיץ רימונים על LDL במבחנה, נראה כי יש לו השפעה מעכבת חמצון.

בסקירה שפורסמה ב-2014, נראה כי צריכת מיץ רימונים במשך שבועיים בלבד הביאה לירידה בהצטברות של LDL ופעילות מוגברת של פאראוקסונאז (המסייע במניעת חמצונו של כולסטרול- LDL) ב-20% בבני אדם.

מיץ רימונים מרוכז הראה ירידה בגורמי סיכון למחלות לב. שתיה של מיץ רימונים ע"י 22 משתתפים הסובלים מסוכרת סוג 2, עם יתר שומנים בדם, הראתה ירידה משמעותית בכולסטרול הכללי, בכולסטרול- LDL וביחס בין כולסטרול כללי לבין HDL-כולסטרול (הכולסטרול ה"טוב" בעל השפעה מגנה על כלי הדם).

כנראה התרכובות הפוליפנוליות (oleanolic, ursolic, וחומצה גאלית) נוגדות החמצון במיץ רימונים אחראיות להפחתת העקה החמצונית ולחידוש העורקים. בנוסף הרימון עשיר גם בוויטמין C, וויטמין E, וויטמינים נוספים ממשפחת ויטמיני B, אשלגן התורם למניעת יתר-לחץ דם וסיבים תזונתיים.

לאחרונה, שודרגה תערובת פירות היער והענבים של JUICE PLUS, והוספו מיצוי רימון לתערובת. כך שמי שאינו צורך רימון על בסיס קבוע, יכול ליהנות מהמיצוי שלו בתערובת שלנו לאורך כל השנה יחד עם ענבי קונקורד, אוכמניות, סמבוק, פטל, חמוציות ועוד פירות יער שונים.