

فواید انجیر خشک

رومی ها انجیر تازه را به برده هایشان می دادند برای اینکه بتوانند بهتر کار کنند.



رومی ها انجیر تازه را به برده هایشان می دادند برای اینکه بتوانند بهتر کار کنند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان ؛ انجیر تازه بسیار خوشمزه است و از آن مربا و ترشی درست می کنند.

پوست انجیر بسیار نرم است و به همین خاطر نگهداری و انتقال آن بسیار مشکل است.

در کشورهای گرمسیر، انجیر به صورت خشک صادر و ذخیره می شوند.

انواع مختلف انجیر، دارای برگ های متفاوتی می باشد.

درخت انجیر در حدود 5-6 متر می باشد. درخت انجیر برگ های سبز و خاکستری رنگ دارد. میوه درخت انجیر، زرد رنگ می باشد.

انجیر از مقوی ترین میوه های پایان فصل تابستان و اوایل پاییز است که در 2 نوع زرد و بنفش تیره یافت می شود.

این میوه طبیعت گرمی دارد و خوردن آن به افرادی که به لحاظ جسمی ضعیف هستند، همواره توصیه می شود.

فواید انجیر

انجیر سرشار از کلسیم است که ماده ای مفید برای مقاومت در برابر سرطان به شمار می آید.

انجیر از میوه هایی است که به راحتی هضم می شود، ضد نفخ است، فعالیت روده ها را تنظیم می کند و از باقی ماندن پسماندهای غذایی در دستگاه گوارش جلوگیری می کند.