

۱۶ فایده انجیر که باید بدانید



انجیر میوه‌ای فصلی و بومی یونان و افغانستان است و به خانواده‌ی توت تعلق دارد. این میوه یک دهانه یا چشم دارد، که به رشد آن توسط افزایش ارتباط با محیط زیست کمک می‌کند. انجیر در رنگ‌های مختلف در دسترس است: زرد، بنفش، قرمز، سیاه، و سبز. دارای پوست صاف و گوشت آبدار همراه با دانه‌های کوچک ترد است.

انجیر میوه‌ای فصلی و بومی یونان و افغانستان است و به خانواده‌ی توت تعلق دارد. این میوه یک دهانه یا چشم دارد، که به رشد آن توسط افزایش ارتباط با محیط زیست کمک می‌کند. انجیر در رنگ‌های مختلف در دسترس است: زرد، بنفش، قرمز، سیاه، و سبز. دارای پوست صاف و گوشت آبدار همراه با دانه‌های کوچک ترد است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت بازده، این نوشتار را بخوانید تا بیش‌تر با مزایای این میوه‌ی خوشمزه و آبدار برای مو و پوست و سلامتی آشنا شوید.

مزایایی که انجیر برای سلامتی دارد:

۱. سلامت قلب:

انجیر منبع بسیار خوبی از پتاسیم است، یک ماده‌ی معدنی که به کنترل سطح فشار خون کمک می‌کند. فیبر محلول، پکتین، موجود در این میوه آزادانه در بدن حرکت می‌کند و از کلسترول جلوگیری می‌کند. ثابت شده‌است که برگ انجیر سطح تری‌گلیسیرید را در بدن کاهش می‌دهد، و از حمله‌ی قلبی و سکته‌ی مغزی جلوگیری می‌کند. انجیر خشک حاوی فنول، اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ است که خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر را کاهش می‌دهند.

۲. کاهش وزن:

انجیر منبع خوبی از فیبر غذایی، است اما کالری کمی دارد. غذاهای پر فیبر شما را سیر نگه می‌دارند، و در عین حال فشار گرسنگی را کاهش می‌دهند. این میوه به عنوان یک ملین طبیعی عمل می‌کند، و به این ترتیب به فرآیندی از بین بردن مواد زائد از روده‌ها کمک می‌کند. هر چه میزان سم پایین‌تر باشد، کاهش وزن‌تان راحت‌تر صورت خواهد گرفت.

۳. بهبود سلامتی دستگاه گوارش:

چنانچه گفته شد، حضور فیبر در انجیر باعث می‌شود که به عنوان یک ملین طبیعی عمل کند. بنابراین، انجیر برای کسانی که از یبوست رنج می‌برند مفید است. همچنین معروف است که این میوه، جنبش روده‌ی تحریک‌پذیر را درمان می‌کند. پروبیوتیک‌های داخل آن باکتری‌های خوب موجود در روده را حمایت می‌کنند، و گوارش را بهبود می‌دهند.

۴. دشمن سرطان:

معروف است که برگ انجیر جلوی رشد سلول‌های سرطانی را می‌گیرد. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در انجیر، رادیکال‌های آزاد و دیگر مواد سرطان‌زا را در بدن از بین می‌برند و به این شکل از سرطان جلوگیری می‌کنند. همچنین گفته می‌شود که این میوه جلوی سرطان پستان را پس از یائسگی می‌گیرد.

۵. جلوگیری از دژنراسیون ماکولا:

معروف است که خوردن سه عدد انجیر یا بیش‌تر در روز خطر ابتلا به دژنراسیون ماکولای وابسته به سن را کاهش می‌دهد. این میوه حاوی مقادیر بالایی از آنتی‌اکسیدان‌ها، کاروتنوئیدها و ویتامین‌های آ، ث وای است که باعث بهبود قدرت بینایی می‌شوند.

۵. خواص ضد دیابتی:

برگ انجیر این توانایی را دارد که مقدار انسولین مورد نیاز بیماران دیابتی را کاهش دهد. پیتاسیم موجود در انجیر به تنظیم مقدار قند جذب شده بعد از وعده‌های غذایی کمک می‌کند.

۶. مفید برای داشتن استخوان‌های قوی‌تر:

انجیر منبع خوبی از کلسیم است و این عنصر برای تراکم استخوان ضروری است. علاوه بر این، پیتاسیم موجود در انجیر با کاهش ناگهانی کلسیم ناشی از برنامه‌ی غذایی حاوی نمک بالا مقابله می‌کند، و به این ترتیب از نازک شدن سریع استخوان‌ها جلوگیری می‌کند.

فواید انجیر برای پوست:

این میوه که منبعی غنی است از مواد معدنی مفید برای پوست و ویتامین‌ها، از جمله مس، فسفر، ویتامین آ، ث و ای، کمک می‌کند پوستی شاداب و باطراوت داشته باشید. برخی از مزایای انجیر برای پوست عبارتند از:

۷. پوست را مرطوب می‌کند:

سطوح بالای اسیدهای چرب امگا ۳ در انجیر کمک می‌کند تا رطوبت و سلامت پوست به خوبی حفظ شود. برای درمان ترک‌خوردگی و خشکی لب‌ها، پوره‌ی انجیر روی آنها بگذارید.

۸. زخم‌ها و عفونت‌های پوستی را بهبود می‌دهد:

استفاده از انجیر پخته روی پوست به درمان بیماری‌های پوستی مانند التهاب، کورک، دمل کمک می‌کند. این میوه برای درمان جوش صورت و عرق‌سوختگی نیز مفید است. پوره‌ی آن را روی پوست قرار دهید تا منافذ تنگ شوند و ترشح چربی اضافی کنترل شود.

۹. کمک می‌کند که پوستی سالم و درخشان داشته باشید:

میزان آب بالای موجود در انجیر به خروج سموم و مواد زائد از بدن کمک می‌کند، و به این ترتیب از جوش و آکنه جلوگیری می‌کند. این میوه همچنین اگرما و پسیوریازیس را درمان می‌کند، و به شما پوستی سالم و درخشان می‌دهد. استفاده از پوره‌ی انجیر روی صورت مواد مغذی را به لایه‌ی درم پوست می‌رساند و آن را از درون بازسازی می‌کند. از ترکیب خمیر انجیر و ماست برای خودتان یک ماسک صورت بسازید، آن را روی صورت بمالید و پوست‌تان را به مدت چند دقیقه ماساژ دهید. سپس صورت‌تان را با آب ولرم شستشو بدهید.

۱۰. منافذ را پاکسازی می‌کند تا چهره‌ای درخشان داشته باشید:

برای آماده‌سازی اسکراب انجیر، پودر شکر، ۲ قاشق چای‌خوری آب پرتقال و ۲ قاشق غذاخوری پوره‌ی انجیر را با هم مخلوط کنید. چند قطره روغن زیتون یا بادام اضافه کنید و از این ترکیب سه بار در هفته استفاده کنید تا پوستی صاف و انعطاف‌پذیر داشته باشید. آنزیم‌های موجود در انجیر سلول‌های مرده را حذف می‌کند در حالی که قند کمی پوست‌تان را جلا خواهد داد.

۱۱. پوست را روشن و سفید می‌کند:

میزان بالای ویتامین ث در انجیر می‌تواند کمک کند که پوست روشن و صاف شود. با استفاده از پوره‌ی انجیر، پودر بلغور جو دوسر و پودر زنجبیل خشک شده یک ماسک صورت بسازید. چند قطره روغن ترنج اضافه کنید و هم بزنیید تا خمیر یکدستی حاصل شود. این ماسک را سه بار در هفته استفاده کنید تا رنگ پوست‌تان روشن شود.

۱۲. لایه‌برداز طبیعی پوست است:

پوست انجیر حاوی چندین آنزیم فعال است که می‌توانند به عنوان لایه‌بردار برای حذف سلول‌های مرده از پوست استفاده شوند. پوست انجیر را بشویید و کنار بگذارید. صورت خود را بشویید و پوست خود را با داخل پوست انجیر برای پاک کردن آلودگی‌ها ماساژ بدهید.

۱۳. نرم‌کننده‌ی مو:

انجیر یکی از محبوب‌ترین موادی است که در صنعت مراقبت از مو استفاده می‌شود. عصاره‌ی آن برای تولید نرم‌کننده و ماسک مو استفاده می‌شود. این عصاره بدون این‌که باعث ریزش مو شود، آن را نرم می‌کند، از شکستگی آن جلوگیری می‌کند و آن را مرطوب می‌کند.

روغن انجیر برای نرم کردن موهای خشک، آسیب دیده، و خشن ایده‌آل است. این ماده باعث می‌شود که پوست سر آبرسانی شود و به همین دلیل موها درخشان و حجیم می‌شوند. چند قطره روغن انجیر به ماسک موی‌تان اضافه کنید و آن را روی مو و پوست سر استفاده کنید. بعد از یک ساعت آن را بشویید تا موهایی ابریشمی و صاف داشته باشید.

۱۴. بهبود رشد مو:

انجیر حاوی مواد مغذی مانند منیزیم، ویتامین آ، ث وای است که برای حفظ سلامت مو لازم هستند. این مواد مغذی با تحریک گردش خون در پوست سر رشد مو را تسریع می‌کنند.

۱۵. بهبود تولید کلاژن:

مقدار بالای ویتامین ث به شکل‌گیری کلاژن، پروتئینی که بیش‌تر مو و پوست سرمان را می‌سازد، کمک می‌کند. بنابراین، انجیر از کم حجم شدن مو در اثر شکستگی و ریزش جلوگیری می‌کند.

۱۶. از سفید شدن زودرس مو جلوگیری می‌کند:

انجیر برای حفظ رنگ طبیعی مو بسیار مفید است. این میوه حاوی مس است، یک ماده‌ی معدنی که مانع از سفید شدن زودرس می‌شود.

انجیر خشک شده:

انجیر را، یا با قرار دادن در معرض نور خورشید و یا از طریق یک فرآیند مصنوعی خشک می‌کنند و به این ترتیب یک میوه‌ی خشک مغذی تولید می‌کنند. انجیر خشک یک منبع عالی از مواد معدنی، ویتامین‌ها و آنتی اکسیدان‌هاست. همچنین سطوح بالایی از انرژی را فراهم می‌کند. ۱۰۰ گرم انجیر خشک ۲۵۰ کالری دارد. سعی کنید درست بعد از ورزش یک مشت انجیر بخورید تا انرژی از دست رفته‌تان را دوباره به‌دست بیاورید.

انجیر، نوع خشک شده یا تازه‌ی آن، مزایای زیادی برای موهای‌تان، سلامتی‌تان، و پوست‌تان دارد. همین امروز خوردن این میوه را شروع کنید و از فواید آن بهره‌مند شوید.

منبع: هلت بکن