



محققان توصیه می کنند؛ فواید خوردن انجیر در کاهش وزن و فشارخون

مصرف انجیر چه به صورت تازه و چه به صورت خشک حاوی فواید متعددی است.

مصرف انجیر چه به صورت تازه و چه به صورت خشک حاوی فواید متعددی است.

به گزارش خبرنگار مهر، به گفته محققان دانشگاه اینسبروک اتریش، میوه کاملاً رسیده انجیر که در آستانه خراب شدن باشد حاوی بیشترین میزان آنتی اکسیدان است. در ادامه به برخی فواید انجیر برای سلامت اشاره می شود.

حفظ رطوبت پوست

خوردن انجیر کمک می کند تا پوست جوان و شاداب به نظر برسد. اسیدهای چرب ۱مگا-۳ موجود در انجیر از پوست حفاظت می کنند؛ با علائم پیری مقابله می کنند؛ و قرمزی مربوط به آکنه و سایر مشکلات پوستی ناشی از ترکیبات ضدالتهابی را کاهش می دهند.

کمک به هضم غذا و کاهش وزن

انجیر منبع عالی فیبر رژیمی بوده که به هضم غذا و کنترل وزن کمک می کند. میزان فیبر بالای این میوه، آب را جذب می کند و دفع مدفوع را راحت تر می نماید. این میوه بهترین گزینه برای درمان یبوست است. همچنین وجود آنزیم موسوم به فیسین در انجیر قادر به متابولیز پروتئین به اسیدآمینه است که می تواند منجر به کاهش وزن شود.

مقابله با سرطان پوست

انجیر حاوی فیتوشیمیایی موسوم به «بنزالدئید»، عنصر فعال موجود در عصاره آب این میوه، است که دارای قابلیت های مقابله با سرطان است. در مطالعه سال ۲۰۱۲ مشخص شد انجیر منبع خوب ترکیبات بیواکتیو نظیر فنولیک، کومارین و اسیدهای چرب است که می تواند در درمان سرطان های پوست بجز ملانوم موثر باشد. بعلاوه، انجیر حاوی کومارین های است که برای سرطان های پوست و پروستات مورد استفاده قرار می گیرد.

کاهش فشارخون

انجیر منبع غنی پتاسیم است، عنصری که به کنترل فشارخون کمک می کند. پتاسیم می تواند تأثیرات منفی ناشی از نمک بر روی فشارخون را کنترل کند. بسیاری از افراد به قدرکافی میوه و سبزیجات مصرف نمی کنند اما میزان بالای سدیم در قالب نمک استفاده می کنند که می تواند منجر به کمبود پتاسیم شده و احتمالاً بروز فشارخون بالا را به همراه دارد.

محققان هشدار می دهند مصرف نمک موجب افزایش میزان سدیم خون شده و در نتیجه توانایی کلیه ها در دفع آب کاهش می یابد. این آب اضافی در بدن موجب افزایش فشارخون می شود.