

از 6 مزیت سالم میوه انجیر غافل نشوید



انجیر حاوی مواد معدنی، ویتامین ها و فیبر فراوان است. ویتامین آ، ویتامین ب 1 و ب 2، کلسیم، آهن، فسفر، منگنز، سدیم، پتاسیم و کلر از مواد مغذی موجود در انجیر هستند.

انجیر حاوی مواد معدنی، ویتامین ها و فیبر فراوان است. ویتامین آ، ویتامین ب 1 و ب 2، کلسیم، آهن، فسفر، منگنز، سدیم، پتاسیم و کلر از مواد مغذی موجود در انجیر هستند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آوای سلامت از **organicfacts**، مزایای سلامتی میوه پرترفدار انجیر شامل درمان اختلالات جنسی، یبوست، سوء هاضمه، دیابت، سرفه، برونشیت و آسم است.

کنترل فشارخون:

اگر افزایش سدیم با کاهش پتاسیم همراه شود، نتیجه آن افزایش فشارخون است. انجیر از طرفی دارای مقادیر زیادی پتاسیم و از طرف دیگر دارای میزان کمی سدیم است. در نتیجه این میوه برای مبارزه با فشارخون گزینه بسیار مناسبی است. انجیر با ایجاد تعادل در فشارخون برای شما آرامش به همراه می آورد.

تقویت استخوان ها:

انجیر سرشار از کلسیم است. کلسیم نیز برای تقویت استخوان ها ضرورت محسوب می شود. انجیر همچنین دارای فسفر است. فسفر در شکل **zwnj**؛ گیری استخوان ها یا جوش خوردن آن ها پس از آسیب **zwnj**؛ دیدگی یا شکستگی موثر است.

پیشگیری از یبوست:

مصرف 3 وعده انجیر 5 گرم فیبر به بدن می رساند. غلظت بالای فیبر موجب عملکرد منظم روده و جلوگیری از یبوست می شود. فیبر موجود در انجیر نه تنها برطرف کننده یبوست است بلکه اسهال و حرکات نامنظم روده ای نیز پیشگیری می کند.

کاهش وزن:

فیبر موجود در انجیر به کاهش وزن کمک می کند و مصرف آن به مبتلایان به چاقی توصیه می شود. البته توجه داشته باشید که انجیر نسبتا دارای کالری زیادی است و می **zwnj**؛ تواند منجر به افزایش وزن شود، خصوصا اگر همراه با شیر مصرف شود. به همین دلیل بهتر است در مصرف آن از این جهت جانب تعادل را رعایت کرد. مصرف چند عدد انجیر برای دریافت مواد مغذی آن کافی است. پس بهتر است در مصرف آن زیاده **zwnj**؛ روی نکنید.

کاهش کلسترول:

انجیر دارای پکتین است. پکتین نوعی فیبر گیاهی و محلول است. هنگامی **zwnj**؛ که این فیبر در سیستم گوارش جایجا می **zwnj**؛ شود، به سادگی کلسترول **zwnj**؛ های اضافی را با خود حمل می کند و به قسمتی از بدن که مواد زائد برای دفع در آنجا جمع می **zwnj**؛ شوند منتقل می **zwnj**؛ شوند. علاوه بر این، انجیر به دلیل وجود فیبر زیاد در آن می **zwnj**؛ تواند در کنترل اشتها و میل شما به مصرف غذاهای چرب و مضر موثر باشد.

حفظ سلامت قلب:

انجیر خشک حاوی فنول، امگا 3 و امگا 6 است. این اسیدهای چرب خطر ابتلا به بیماری **zwnj**؛ های قلبی را کاهش می **zwnj**؛ دهند. برگ انجیر نیز تاثیر زیادی بر میزان تری **zwnj**؛ گلیسیرید موجود در خون دارد. در واقع، برگ انجیر یک بازدارنده برای تری **zwnj**؛ گلیسیرید محسوب می **zwnj**؛ شود و مقدار کلی آن را کاهش می **zwnj**؛ دهد.

کنترل قند خون:

برگ انجیر باعث می‌شود نیاز بدن افراد دیابتی به انسولین کاهش یابد. این مورد برای بیمارانی که باید انسولین تزریق کنند می‌تواند موثر باشد. انجیر سرشار از پتاسیم است که می‌تواند به کاهش جذب قند پس از هر وعده غذایی کمک کند. هرچه میزان پتاسیم در بدن بیشتر باشد، نوسانات قند در بدن کاهش می‌یابد و دیابتی‌ها می‌توانند زندگی عادی‌تری داشته باشند.

پیشگیری از ابتلا به سرطان روده:

حضور فیبر باعث می‌شود حذف رادیکال‌های آزاد از بدن ساده و سریع‌تر صورت گیرد. رادیکال‌های آزاد، علت ایجاد سرطان در بدن هستند. فیبر فعالیت روده را تنظیم می‌کند و به بهبود عملکرد آن کمک می‌کند.

پیشگیری از سرطان سینه بعد از یائسگی:

فیبر موجود در انجیر محافظ زنان در برابر ابتلا به سرطان سینه بعد از یائسگی است.