



جلوگیری از پوکی استخوان با مصرف انجیر خشک انجیر خشک

مدیر آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور با اشاره به فواید بسیار میوه انجیر در سلامت، گفت: انجیر خشک به عنوان یکی از منابع خوب غیرلبنیاتی کلسیم در جلوگیری از پوکی استخوان موثر است.

مدیر آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور با اشاره به فواید بسیار میوه انجیر در سلامت، گفت: انجیر خشک به عنوان یکی از منابع خوب غیرلبنیاتی کلسیم در جلوگیری از پوکی استخوان موثر است.

مینا کاویانی در گفت و گو با ایسنا، با اشاره به فواید میوه انجیر برای سلامتی، گفت: انجیر میوه‌ای بهشتی، خوش طعم و شیرین و از جمله میوه‌هایی است که در قرآن از آن یاد شده است. میوه انجیر تأمین کننده بخشی از انرژی و منبع خوبی از فیبر غذایی و برخی مواد مغذی مثل پتاسیم، آهن، کلسیم و ویتامین های C و فولات است.

وی با بیان اینکه انجیر با داشتن مقادیر مناسبی فیبر غذایی در پیشگیری و رفع یبوست بخصوص در کودکان موثر است، افزود: دو عدد انجیر تازه که حدوداً ۱۱۰ گرم وزن دارد، بخشی از فیبر غذایی مورد نیاز روزانه (۱۱٪ نیاز روزانه) را تأمین می کند.

وی افزود: انجیر خشک حاوی مقادیر مناسبی از آهن با منشأ گیاهی است که می تواند در تأمین نیاز بدن به آهن بویژه برای افرادی که رژیم گیاه خواری دارند و دخترانی که در سنین بلوغ هستند، موثر باشد. همچنین انجیر خشک به عنوان یکی از منابع خوب غیرلبنیاتی کلسیم در جلوگیری از پوکی استخوان موثر است و با توجه به افزایش نیاز نوجوانان در سنین رشد و بلوغ، در تأمین بخشی از نیازهای این گروه سنی به کلسیم می تواند موثر باشد؛ به طوریکه سه عدد انجیر خشک ۲۱ درصد کلسیم مورد نیاز روزانه را تأمین می کند.

کاویانی در پایان با بیان اینکه انجیر به عنوان یک میان وعده کم حجم و مغذی بویژه برای دانش آموزان توصیه می شود، گفت: همچنین تحقیقات نشان داده است که انجیر حاوی رنگدانه های گیاهی است که به مقدار زیاد در پوست این میوه وجود دارد و دارای اثرات آنتی اکسیدانی مفیدی بوده و در کاهش خطر بروز بیماری های مزمن موثر است.