

## میوه‌ای که ولع خوردن شیرینی را کاهش می‌دهد

انجیر از زمان‌های گذشته به میوه‌ای با خواص چشمگیر برای سلامتی معروف بوده است.



انجیر از زمان‌های گذشته به میوه‌ای با خواص چشمگیر برای سلامتی معروف بوده است.

به گزارش ایسنا، میوه انجیر معمولاً در مکان‌هایی رشد می‌کند که در بخش زیادی از سال گرم، آفتابی و خشک هستند.

قبل از اینکه شکر رایج شود، انجیر معمولاً برای شیرین کردن دسرها استفاده می‌شد. فواید انجیر از کاهش فشارخون تا افزایش تراکم استخوانی

یکی از دلایلی که بسیاری از وب‌سایت‌های تغذیه سالم، خوردنی‌هایی با انجیر را ارائه می‌کنند، این است که انجیر هوس خوردن مواد غذایی شیرین را برطرف می‌کند و در عین حال فواید مهم و بسیاری برای سلامتی دارد.

در ادامه برخی از فواید سلامتی که می‌توانید با خوردن انجیر از آن بهره‌مند شوید، آورده شده است.

### کاهش فشار خون بالا

فشار خون بالا می‌تواند منجر به عوارضی مانند بیماری قلبی و سکته شود. یکی از عواملی که منجر به فشار خون بالا می‌شود، عدم تعادل پتاسیم ناشی از مصرف زیاد سدیم و کمبود پتاسیم است.

انجیر یک غذای غنی از پتاسیم است و می‌تواند به اصلاح این عدم تعادل کمک کند. در همین حال، سطوح بالای فیبر در انجیر می‌تواند به دفع سدیم اضافی از سیستم کمک کند.

### بهبود هضم

مشکلات گوارشی از یبوست تا اسهال متغیر است. در هر دو انتهای طیف، افزایش مصرف فیبر می‌تواند کمک‌کننده باشد. با این حال، انجیر علاوه بر فیبر بالایی که دارد، از راه دیگری به هضم غذا کمک می‌کند. انواع این میوه منبع بسیار خوبی از پری بیوتیک‌ها هستند که سلامت کلی روده را بهبود می‌بخشد.

### افزایش تراکم استخوان

انجیر منبع خوبی از کلسیم و پتاسیم است. این مواد معدنی می‌توانند با یکدیگر برای بهبود تراکم استخوان کار کنند که به نوبه خود می‌تواند از بیماری‌هایی مانند پوکی استخوان جلوگیری کند.

مطالعات نشان می‌دهد که رژیم غذایی غنی از پتاسیم به ویژه می‌تواند سلامت استخوان را بهبود بخشد.

### تغذیه

یکی از مزایای اصلی انجیر این است که به طور طبیعی یک غذای بدون چربی و بدون کلسترول است. انواع این میوه همچنین منبع عالی برای موارد زیر هستند:

ویتامین A

ویتامین C

کلسیم

آهن

پتاسیم

منیزیم

مواد مغذی

یک انجیر متوسط حاوی:

کالری: ۳۷

چربی: ۰ گرم

کلسترول: ۰ میلی گرم

سدیم: ۰.۵ میلی گرم

کربوهیدرات: ۱۰ گرم

فیبر: ۱.۴۵ گرم

شکر: ۸ گرم

پروتئین: ۰ گرم