

کم‌خون‌ها انجیر بخورند

یک متخصص داخلی گفت: انجیر برای تقویت کودکان ضعیف مفید است، همچنین کم‌خونی را از بین می‌برد و استخوان‌ها را استحکام می‌بخشد.



جام جم آنلاین: یک متخصص داخلی گفت: انجیر برای تقویت کودکان ضعیف مفید است، همچنین کم‌خونی را از بین می‌برد و استخوان‌ها را استحکام می‌بخشد.

به گزارش فارس، سیدعلی ابوالحبيب افزود: انجیر منبع خوب پتاسیم است؛ عنصری که برای کنترل فشار خون استفاده می‌شود. انجیر دارای مقدار زیادی کلسیم است و 224 گرم انجیر، 79 میلی‌گرم کلسیم دارد. همچنین تحقیقات نشان داده است که کلسیم در انجیر به همان اندازه کلسیم موجود در شیر است.

وی ادامه داد: کلسیم موجب افزایش تراکم استخوان می‌شود و پتاسیم موجود در انجیر، دفع کلسیم از طریق ادرار را کاهش می‌دهد. انجیر یکی از بهترین میوه‌ها برای افزایش تراکم استخوان است و از پوکی استخوان پیشگیری می‌کند. همچنین انجیر به خاطر داشتن قند فراوان باعث فعالیت سلول‌ها و تولید انرژی زیاد در بدن می‌شود.

به گفته وی، جذب آب توسط دانه‌های انجیر در روده نیز باعث متورم شدن آن می‌شود و حرکت دودی روده را تنظیم می‌کند که برای رفع یبوست بسیار مفید است.