

افراد کم خون انجیر بخورند



انجیر تازه منبع غنی بتاکاروتن و ویتامین ث است. این دو آنتی اکسیدان در پیشگیری از ابتلا به سرطان نقش مهمی را ایفا می‌کنند.

جام جم آنلاین: انجیر تازه منبع غنی بتاکاروتن و ویتامین ث است. این دو آنتی اکسیدان در پیشگیری از ابتلا به سرطان نقش مهمی را ایفا می‌کنند.

مطالعات نشان می‌دهد که انجیر حاوی مقادیر زیادی آهن و ویتامین C است؛ مخلوطی از این دو ماده مغذی، آن را به یک میوه فوق‌العاده برای کم‌خون‌ها مخصوصاً افراد مبتلا به کم‌خونی فقر آهن تبدیل کرده است.

انجیر در درمان و بهبود یبوست، سوءهاضمه، سرفه، برونشیت و آسم کاربرد دارد، مصرف این میوه پس از ابتلا به بیماری، به افزایش وزن نیز کمک می‌کند.

هر دو حالت انجیره خشک و تازه مفید و مغذی است با وجود این که انجیر خشک در تمام طول سال در دسترس است، اما خیلی‌ها معتقدند جای طعم خوش و منحصر به فرد انجیر تازه را نمی‌گیرند.

انجیر در طب سنتی

انجیر از نظر طب قدیم ایران، گرم و تر است، تعرق بدن و ادرار را زیاد می‌کند، حرارت بدن را کاهش می‌دهد و میوه‌ای چاق‌کننده است، جوشانده انجیر خشک درمان کننده التهاب مجاری دستگاه تنفسی، کلیه، ذات‌الریه، سرخک، مخمک و آبله است همچنین جوشانده غلیظ انجیر خشک برای رفع سرماخوردگی بسیار مفید است و غرغره کردن آن گلودرد را برطرف می‌کند.

انجیر برای درمان سوءهاضمه مفید است، مخلوط شیر بز و انجیر سیاه یکی از داروهای بسیار موثر برای درمان آرتروز و درد مفاصل است این مخلوط سموم مختلف را از بدن خارج کرده و درد را از بین می‌برد همچنین این میوه برای افرادی که قند خونشان پایین می‌آید و یک دفعه احساس ضعف می‌کنند مناسب است، زیرا قند آن به سرعت در روده کوچک جذب می‌شود.

انجیر برای بهبود مشکلاتی نظیر تب، گوش درد و ورم چرکی کاربرد دارد و برای کمک به کبد هم عالی است، موجب از بین رفتن بوی بد دهان نیز می‌شود، مخلوط انجیر با عسل در تسکین زخم معده بسیار مفید است، همچنین منبع خوبی از کلسیم و هم منبع خوبی از پتاسیم است. کلسیم موجب افزایش تراکم استخوان و پتاسیم، دفع کلسیم از طریق ادرار را کاهش می‌دهد؛ از این رو انجیر یکی از بهترین میوه‌ها برای افزایش تراکم استخوان است.

از طرفی انجیر به خاطر داشتن قند فراوان باعث فعالیت سلول‌ها و تولید انرژی زیاد در بدن نیز می‌شود، همان چیزی که معمولاً کم‌خون‌ها از آن شکایت دارند.

انجیر منبع خوبی از پتاسیم است و پتاسیم نیز عنصری است که به کنترل فشار خون کمک می‌کند. کمبود پتاسیم به خصوص زمانی که با افزایش مصرف سدیم همراه باشد، می‌تواند منجر به فشار خون بالا شود، به علت داشتن پتاسیم، درجه قلیایی بدن را بالا برده و در دفع اوره و چربی خون بسیار موثر است.

این میوه منبع بسیار خوبی از فیبر غذایی است. شاید بدانید که مواد غذایی حاوی فیبر نقش موثر و مفیدی در مدیریت و کنترل وزن ایفا می‌کنند. فیبر، گرسنگی را به تاخیر می‌اندازد و از این رو در رژیم‌های کاهش وزن جایگاه ویژه‌ای دارد البته به آن شرط که در خوردن آن و سایر مواد غذایی نیز از حد تعادل خارج نشویم.

درمان یبوست

پزشکان در گذشته یبوست را ام‌الامراض یا مادر بیماری‌ها نامیده‌اند، پس اهمیت پیشگیری و درمان آن مشخص است، بهترین داروی آزمایش شده و خوش طعم در این زمینه انجیر است. فیبر موجود در انجیر به عملکرد سالم روده کمک می‌کند، این عمل مانع بروز یبوست می‌شود. برای رفع یبوست 10 عدد انجیر خشک را به خوبی شسته و در ظرف آبی بخیسانید و صبح ناشتا بخورید.

انجیر برای کودکان ضعیف

متخصصان تغذیه می گویند؛ انجیر میوه‌ای مقوی و شیرین است که منبع خوبی از پتاسیم، منیزیم، کلسیم، فسفر و ویتامین‌های A، B و C است. انجیر سرشار از پتاسیم و تامین کننده سلامت کودکان ضعیف است و برای بی‌اشتهایی مفید است.

40 گرم انجیر تازه یا یک چهارم لیوان انجیر معادل یک واحد میوه است و 1.5 عدد انجیر خشک معادل یک واحد میوه یا 15 گرم کربوهیدرات است.

انجیر، فیبر غذایی بالایی دارد که هر واحد آن 20 درصد نیاز روزانه را تامین می‌کند و بیش از سایر میوه‌ها املاح دارد.

در هر 40 گرم انجیر تازه 244 میلی‌گرم پتاسیم (7 درصد نیاز روزانه)، 53 میلی‌گرم کلسیم و 1.2 میلی‌گرم آهن (6 درصد نیاز روزانه) وجود دارد.

هر 224 گرم انجیر، 79 میلی‌گرم کلسیم دارد. تحقیقات نشان داده است که کلسیم در انجیر به همان اندازه‌ی کلسیم موجود در شیر است.

انجیر برای سلامت موها

وجود گوگرد در انجیر باعث ازدیاد مو شده و از ریزش آن جلوگیری کرده و شوره سر را درمان می‌کند.

انجیر برای تقویت حافظه

خوردن انجیر خشک همراه پسته، بادام و گردو موجب تقویت حافظه و قدرت تعقل و تفکر شده و گنجاندن آن در برنامه غذایی زنان باردار باعث تقویت حافظه جنین می‌شود.

انجیر و سلامت دهان و دندان

انجیر باعث سفید شدن دندان‌ها و جرم‌گیری آن‌ها می‌شود و در ورم لثه موجب تسکین درد و رفع التهاب می‌شود.

انجیر و سلامت ریه‌ها

این میوه التهابات تنفسی مانند ذات‌الریه، آسم و تنگی نفس را بهبود می‌بخشد. از جوشاندن انجیر در شیر، شربت‌ی به دست می‌آید که نرم‌کننده سینه و معده بوده و غرغره آن، گلو را نرم می‌کند.

شربت انجیر مسکن گلو و سرفه بوده و ملین سبکی به شمار می‌رود، لذا برای تهیه آن 5 تا 10 عدد انجیر خشک را در مقداری آب بجوشانید تا آن که به حالت شربت درآید.

برای درمان ناراحتی‌های سینه حدود 20 گرم از خرما، عناب و انجیر خشک را با هم مخلوط کرده و آسیاب کرده، سپس این پودر را با یک لیتر آب جوشانده تا حجم آن به نصف برسد. از این جوشانده می‌توان به مقدار 3 فنجان در روز مصرف کرد.

برای برطرف کردن سیاه سرفه، برونشیت و ذات‌الریه از قهوه انجیر استفاده کنید و برای درست کردن این قهوه انجیر را ابتدا بو داده و سپس آن را آسیاب کنید تا به صورت پودر درآید.

اثرات موضعی انجیر

شیره انجیر، میخچه، زگیل و آثار جلدی را از بین می‌برد. همچنین اگر یک انجیر خشک را پخته و سپس به دو نیم تقسیم کنید و روی کورک یا دمل قرار دهید، بزودی آن را رسانده و رفع التهاب می‌کند.

انجیر و شیردهی

سوپ انجیر بسیار مقوی است و برای افزایش شیر در زنان شیرده مفید است. برای تهیه سوپ، انجیر نارس را با گوشت بپزید. جوشانده انجیر خشک در شیر برای درمان آنژین، ورم لته و ورم مخاط دهان نیز موثر است.

انجیر مانع رشد میکربهای مضر در مواد غذایی می‌شود، مطالعات جدید نشان می‌دهد که انجیر و عصاره آن ممکن است اثر بازدارنده بر رشد و بقای میکربهای مضر مواد غذایی داشته باشد. اخیراً گروهی از محققان در کارولینای شمالی، اثر ضد میکربی عصاره انجیر را در کاهش بار میکربی انواع میکربهای آلوده کننده مواد غذایی اشیریشیاکلی و سالمونلا مورد بررسی قرار داده‌اند. این یافته می‌تواند در صنعت مواد غذایی مورد توجه قرار گیرد.

شرایط انتخاب و نگهداری

پوست انجیر تازه بسیار نرم است از این رو یکی از میوه‌هایی است که به راحتی و در حمل و نقل و هنگام نگهداری خراب می‌شود، پس مهم است دقت کنیم که خیلی هم زودتر از مصرف این میوه را خریداری نکنیم، حداکثر یک یا 2 روز زودتر، همچنین برای بهره بردن از فواید آن سعی کنید انجیرهای تازه و رسیده را انتخاب کنید.

بوی انجیر نیز راه خوبی برای درک تازگی آن خواهد بود. انجیر نباید بوی ترشیدگی بدهد.

زیاده روی ممنوع

انجیر برای مبتلایان به بیماری قند مضر است، زیاده روی در خوردن انجیر، برای معده و چشم، زیان‌آور است و خنثی کننده زیان آن، کرفس است، انجیر به علت دارا بودن دانه‌های ریز، باعث تقویت معده و روده می‌شود، ولی برای کبدهای ضعیف زیان‌آور است، زیاده روی در مصرف آن موجب چاقی می‌شود.

در ضمن مصرف بیش از حد انجیر ممکن است موجب بروز اسهال شود که باید دقت کرد، همچنین انجیر خشک حاوی مقدار زیادی قند است که می‌تواند برای دندان‌ها مشکلاتی را ایجاد کند. پس تعادل در مصرف نیز نباید فراموش شود.