

## آشنایی با خواص انجیر

آشنایی با خواص خوراکی‌ها- انجیر از مقوی‌ترین میوه‌های پایان فصل تابستان و اوایل پاییز است که در 2 نوع زرد و بنفش تیره یافت می‌شود...



آشنایی با خواص خوراکی‌ها- انجیر از مقوی‌ترین میوه‌های پایان فصل تابستان و اوایل پاییز است که در 2 نوع زرد و بنفش تیره یافت می‌شود. انجیر میوه طبیعت گرمی دارد و خوردن آن به افرادی که به لحاظ جسمی ضعیف هستند، همواره توصیه می‌شود. انجیر به صورت‌های مختلف خام، پخته (در کمپوت و مربا) و خشک (در خشکبار) در تمام طول سال قابل استفاده است. به این ترتیب می‌توانیم در تمام طول سال از خواص آن بهره‌مند شویم. علاوه بر این، از نوع خام آن در پخت انواع کیک‌ها و دسرهای فصل نیز می‌توان استفاده کرد. این میوه بهشتی به‌رغم برخورداری از خواص غذایی، به لحاظ درمانی نیز پر خاصیت است.

### خواص غذایی

انجیر حاوی ویتامین‌های A، B، C و مواد معدنی مختلف مانند پتاسیم، کلسیم، فیبر، آهن، فسفر و سدیم است.

### خواص درمانی

- مهم‌ترین خاصیت درمانی انجیر برای آن دسته از افرادی است که همواره از مشکل یبوست رنج می‌برند. این قبیل افراد می‌توانند علاوه بر مصرف روزانه این میوه به حالت خام یا خشک، تعدادی انجیر خشک را از شب تا صبح در یک لیوان آب خیسانده و صبح پیش از صبحانه میل کنند. انجیر در هر دو حالت خام و خشک، ملین خوبی به‌شمار می‌آید. علاوه بر این، مخلوط انجیر و عسل برای درمان زخم معده نیز مفید است. در واقع انجیر سیستم دستگاه گوارش را تقویت می‌کند.  
- یکی از جالب توجه‌ترین خواص انجیر به ویژه برای استفاده در ماه رمضان خاصیت عطش‌زدایی آن است؛ بنابراین هنگام افطار یا سحر برای رفع عطش از چند عدد انجیر خام یا خشک استفاده کنید.  
انجیر مسکن اعصاب، افزایش‌دهنده قوای جنسی، تقویت‌کننده هوش و حافظه، محکم‌کننده استخوان‌ها و برطرف‌کننده التهاب آنهاست.  
- مصرف انجیر برای کاهش علائم بیماری‌هایی مانند گلودرد، عفونت‌های ریوی، سینه درد همراه با تب و سرفه، بسیار توصیه می‌شود. برای این منظور کافی است چند عدد انجیر خشک را در شیر یا آب بپزید و به حالت گرم مصرف کنید.