

انجیر؛ میوه‌ای رسیده از بهشت

اگر مدتی است احساس ضعف و بی‌حالی می‌کنید برای بازیابی انرژی و قدرت بدنی انجیر میل کنید.



اگر مدتی است احساس ضعف و بی‌حالی می‌کنید برای بازیابی انرژی و قدرت بدنی انجیر میل کنید. این روزها به هر میوه فروشی یا غرفه‌ی میوه و تره‌باری که سر بزئید سینی‌های پر از انجیرهای زرد یا بنفش را می‌بینید که رچ زده‌اند و چشمک می‌زنند تا شما دست در جیب بکنید و انجیر به دست راهی خانه شوید تا هم خودتان از خواص آن بهره‌مند شوید و هم خانواده‌ی محترم. این میوه‌ی گوشت‌دار و شیرین سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلفی است که سلامتی را به شما هدیه می‌دهد.

این میوه حاوی ویتامین‌های A، B، C، قند، پروتئین، کلسیم، آهن و غیره می‌باشد. برای اینکه بدانید چرا باید انجیر میل کنید با ما همراه شوید.

انجیر منبع ویتامین‌ها و مواد معدنی

انجیر نقش مهمی در تنظیم و کنترل برنامه‌ی غذایی دارد به دلیل اینکه سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است. اگر دنبال افزایش میزان ویتامین B بدنتان هستید به جای مصرف مکمل به سراغ انجیر بروید. انجیر همچنین ترکیباتی حاوی خواص ویتامین P دارد که برای سلامت مویرگ‌ها بسیار مفید است.

ویتامین‌های A و B موجود در این میوه‌ی کوچک نیز برای رگ‌های خونی و همچنین مجاری تنفسی فوق‌العاده است. اگر مدتی است احساس ضعف و بی‌حالی می‌کنید برای بازیابی انرژی و قدرت بدنی انجیر میل کنید. برای همین هم این میوه برای بیمارانی که دوره‌ی نقاهت می‌گذرانند و از لحاظ جسمی و روحی ضعیف شده‌اند مفید است.

انجیر حاوی ویتامین C است و برای همین هم ادرارآور بوده و یک درمان طبیعی برای مقابله با پیری و فرسودگی است. پتاسیم موجود در این میوه (هر 100 گرم انجیر حاوی 232 میلی‌گرم پتاسیم است) تعادل غذایی‌تان را حفظ می‌کند. به خاطر اینکه همیشه باید تعادلی بین میزان پتاسیم و سدیم (نمک) بدنتان باشد تا سلامت شما حفظ شود.

فیبرهای موجود در انجیر نقش موثری در هضم راحت غذا و مقابله با یبوست دارد. به این منظور هم بهتر است از انجیرهای کاملاً رسیده استفاده کنید.

اگر دنبال خوش‌اندامی هستید باید بدانید که انجیر نه چربی دارد، نه سدیم و نه کلسترول. از این گذشته این میوه حاوی آب زیادی است از این نظر هم به زیبایی اندام کمک می‌کند.

انجیر حاوی آهن نیز می‌باشد. حتماً می‌دانید که آهن برای ساخت گلبول‌های قرمز لازم است و وظیفه‌ی حمل اکسیژن به بافت‌ها را بر عهده دارد.

این میوه همچنین حاوی کلسیم، فسفر و منیزیم است که برای سلامت بدن لازم و ضروری‌اند. به این ترتیب که استحکام استخوان‌ها را بالا می‌برد، برای رشد بچه‌ها مفید است و باعث بهبود عملکرد عضلات می‌شود.

انجیر: دوست تناسب اندام یا چاق‌کننده؟

میزان انرژی انجیر در حد معقولی است به این ترتیب که یک عدد انجیر (انجیر متوسط حدود 45 گرم) کمتر از 25 کیلوکالری دارد. همیشه یادتان باشد زمانی مشکل به بار می‌آید که پای زیاده‌روی در میان باشد. شما می‌توانید یک عدد انجیر را به عنوان دسر میل کنید هم از خواص آن بهره ببرید و هم اینکه لطمه‌ای به تناسب اندامتان نخورد. پس بدون ترس از چاقی انجیر را در سبد میوه‌تان جا دهید. اگر هم مشکلی با میزان کالری مواد غذایی ندارید و یا اینکه بیماری قند ندارید تا جایی که می‌توانید از خواص این میوه استفاده کنید.

اندر احوالات فیبرهای انجیر

فیبرهای موجود در انجیر برای تحریک روده‌ها موثر است. برای همین هم اگر از یبوست رنج می‌برید می‌توانید به این میوه‌ی کوچک اعتماد کنید. برای اینکه بهتر از خاصیت این میوه بهره ببرید باید انجیر کاملاً رسیده انتخاب کنید. البته افرادی که دچار بیماری دیورتیکولار هستند باید این میوه را از برنامه‌ی غذایی‌شان حذف کنند. به خاطر اینکه دانه‌های ریز داخل انجیر می‌تواند باعث تشدید مشکل روده‌ها شود.

انجیر و درمان مادر بزرگ‌ها

انجیر درمان دل درد

برگ‌های انجیر تازه را شسته و خشک کنید. برگ‌های خشک را با یک فنجان آب جوش به مدت دو تا سه دقیقه بجوشانید. مقداری شکر به آن اضافه کنید و قبل از خواب بنوشید.

برای رفع زگیل و ورم انگشت‌ها

* برگ‌های تازه‌ی انجیر را بکوبید تا له شوند و آب آن در بیاید. سپس آن‌ها را به مدت بیست دقیقه روی زگیل‌ها قرار دهید. سپس دست‌هایتان را پاک کنید. هر روز دو مرتبه این کار را تکرار کنید تا زگیل‌ها از بین بروند.

* برای درمان ورم انگشت‌ها نیز می‌توانید یک عدد انجیر خشک را در مقداری شیر بجوشانید و اجازه دهید خنک شود. هر روز چند مرتبه این محلول را به انگشت‌ها بزنید.

لیست برخی از ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در 100 گرم انجیر

کالری: 74 کیلوکالری

پروتئین: 0.75 گرم

لپیدها: 0.3 گرم

گلو سیدها 19.18 گرم

فیبر: 2.9 گرم

آب: 79.11 گرم

ویتامین ب۱: 0.06 میلی‌گرم

ویتامین ب۲: 0.05 میلی‌گرم

ویتامین ب۵: 0.3 میلی‌گرم

ویتامین ث: 2 میلی‌گرم

ویتامین ای: 0.11 میلی‌گرم

پتاسیم: 232 میلی‌گرم

فسفر: 14 میلی‌گرم

کلسیم: 35 میلی‌گرم

سدیم: 1 میلی‌گرم

منیزیم: 17 میلی‌گرم

آهن: 0.37 میلی‌گرم

زینک(روی) 0.15 میلی‌گرم

مس 0.07 میلی‌گرم

منگنز: 0.128 میلی‌گرم