

از خواص درمانی انجیر چه می دانید؟



یک متخصص طب سنتی اعلام کرد: انجیر میوه‌ای سرشار از منیزیم، پتاسیم، کلسیم و فسفر است و برای بهبود سردرد، دندان درد، تهوع، تب، نقرس، گوش درد، سوختگی، معده درد و بیماری های تنفسی توصیه می‌شود.

یک متخصص طب سنتی اعلام کرد: انجیر میوه‌ای سرشار از منیزیم، پتاسیم، کلسیم و فسفر است و برای بهبود سردرد، دندان درد، تهوع، تب، نقرس، گوش درد، سوختگی، معده درد و بیماری های تنفسی توصیه می‌شود.

علی حسینی در گفت‌وگو با فارس در مورد خواص انجیر به عنوان یک میوه تابستانی گفت: انجیر طبع گرم و تر دارد و تعرق بدن را زیاد می‌کند به همین دلیل ادرار آور است و حرارت بدن را کم می‌کند.

وی ادامه داد: انجیر را می‌توان در رژیم های غذایی خاص مثل رژیم کم چربی، کم سدیم، پرفیبر، کاهش وزن و دیابتی استفاده کرد.

این متخصص طب سنتی گفت: انجیر سدیم و چربی ندارد و مانند سایر میوه ها بدون کلسترول است. همچنین باعث کاهش فشار خون می‌شود چون منبع خوب پتاسیم است.

حسینی ادامه داد: انجیر، منبع خوبی از فیبرهای غذایی است و قند زیادی دارد و سرشار از پتاسیم، منیزیم، کلسیم، فسفر و ویتامین های A، B، C است.

وی تصریح کرد: انجیر نقش موثری در رفع یبوست دارد و از ضعف عضلات جلوگیری می‌کند چون طبق مطالعات افرادی که روزانه 3 عدد یا بیشتر انجیر مصرف می‌کنند، ضعف و انحطاط عضلانی کمتری دارند.

این متخصص طب سنتی با اشاره به اینکه انجیر میوه‌ای مملو از منیزیم است افزود: انجیر برای هضم بهتر غذا و کم خونی مفید است. مصرف این میوه برای افراد دارای کلسترول بالا و کسانی که اسید اوریک بالا دارند نیز توصیه می‌شود.

حسینی ادامه داد: انجیر برای بهبود سردرد، دندان درد، تهوع، تب، نقرس، گوش درد، سوختگی، معده درد و بیماری های تنفسی مفید است.