

تنظیم فشارخون با انجیر

این میوه برای مبارزه با فشار خون گزینه بسیار مناسبی است. انجیر با ایجاد تعادل در فشار خون برای شما آرامش به همراه می‌آورد.



این میوه برای مبارزه با فشار خون گزینه بسیار مناسبی است. انجیر با ایجاد تعادل در فشار خون برای شما آرامش به همراه می‌آورد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ماهنامه دنیای تغذیه، انجیر یکی از قدیمی و پرخاصیت‌ترین میوه‌ها است. سابقه تاریخی مصرف این میوه را در میان مردم متمدن می‌توان در هزاران سال قبل جستجو کرد. نام این میوه علاوه بر کتب آسمانی، در بسیاری از کتاب‌های تاریخی نیز ذکر شده است. اصالت انجیر مربوط به خاورمیانه و منطقه مدیترانه است. این میوه روزگاری در میان مردم یونان از چنان ارزش و منزلتی برخوردار بوده است که به موجب قوانین، صادرات آن ممنوع اعلام شده بود. قندهای طبیعی، مواد معدنی و فیبرهای محلول به میزان زیادی در انجیر موجود هستند. انجیر منبع خوبی از مواد معدنی نظیر پتاسیم، کلسیم، منیزیم، آهن، مس و آنتی‌اکسیدان‌هایی نظیر ویتامین A، K و E است که با افزایش سلامت کلی بدن ارتباط مستقیم دارند. انجیر را به دو شکل تازه و خشک می‌توان در بازار یافت. البته انجیر تازه تنها در فصول گرم سال موجودند، به همین دلیل هم مصرف انجیر خشک میان مردم متداول است. در هر 100 گرم انجیر خشک، 249 کالری، 3/3 گرم پروتئین، 0/9 گرم چربی، 69 گرم کربوهیدرات و 5/6 گرم فیبر وجود دارد. این مقادیر در انجیر تازه به ترتیب 80 کالری، 1/3 گرم پروتئین، 0/3 گرم چربی، 20/3 کربوهیدرات و 2/2 گرم فیبر است.

جلوگیری از یبوست

در هر سه عدد انجیر متوسط، حدود 5 گرم فیبر وجود دارد. این میزان فیبر زیاد به بهبود عملکرد دستگاه گوارش و روده‌ها کمک کرده و مانع از ایجاد یبوست می‌شود. فیبر علاوه بر جلوگیری از یبوست، مانع از اسهال نیز می‌شود و عملکرد روده‌ها را به طور کلی متعادل می‌کند.

کاهش کلسترول

انجیر دارای پکتین است. پکتین نوعی فیبر گیاهی و محلول است. هنگامی که این فیبر در سیستم گوارش جابجا می‌شود، به سادگی کلسترول‌های اضافی را با خود حمل می‌کند و به قسمتی از بدن که مواد زائد برای دفع در آنجا جمع می‌شوند منتقل می‌شوند. علاوه بر این، انجیر به دلیل وجود فیبر زیاد در آن می‌تواند در کنترل اشتها و میل شما به مصرف غذاهای چرب و مضر موثر باشد و از این طریق نیز مانع از ورود مقادیر اضافی کلسترول به بدن شود.

کاهش وزن

فیبر موجود در انجیر خواص زیادی دارد. یکی از کارهایی که فیبر انجام می‌دهد، کمک به کاهش وزن است. به همین دلیل است که معمولا به افراد چاق یا دارای اضافه وزن توصیه می‌شود فیبر زیادی مصرف کنند. البته توجه داشته باشید که انجیر نسبتا دارای کالری زیادی است و می‌تواند منجر به افزایش وزن شود، خصوصا اگر همراه با شیر مصرف شود. به همین دلیل بهتر است در مصرف آن از این جهت جانب تعادل را رعایت کرد. مصرف چند عدد انجیر برای دریافت مواد مغذی آن کافیست. پس بهتر است در مصرف آن زیاده‌روی نکنید.

پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی

انجیر خشک حاوی فنول، امگا 3 و امگا 6 است. این اسیدهای چرب خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند. علاوه بر این، برگ انجیر تاثیر زیادی بر میزان تری‌گلیسیرید موجود در خون دارد. در واقع، برگ انجیر یک بازدارنده برای تری‌گلیسیرید محسوب می‌شود و مقدار کلی آن را کاهش می‌دهد. تری‌گلیسیرید یکی از علل اصلی بیماری‌های قلبی است.

مناسب برای بیماران دیابتی

متخصصان معتقدند که انجیر می‌تواند در کنترل دیابت افراد مبتلا به این بیماری موثر باشد. علت این خاصیت نیز وجود فیبر در انجیر است. برگ انجیر باعث می‌شود نیاز بدن افراد دیابتی به انسولین کاهش یابد. این مورد برای بیماران که باید انسولین تزریق کنند می‌تواند موثر باشد. انجیر سرشار از پتاسیم است که می‌تواند به کاهش جذب قند پس از هر وعده غذایی کمک کند. هرچه میزان پتاسیم در بدن بیشتر باشد، نوسانات قند در بدن کاهش می‌یابد و دیابتی‌ها می‌توانند زندگی عادی تری داشته باشند.

پیشگیری از ابتلا به سرطان روده

حضور فیبر باعث می‌شود حذف رادیکال‌های آزاد از بدن ساده و سریع تر صورت گیرند. رادیکال‌های آزاد علت ایجاد سرطان در بدن هستند. فیبر فعالیت روده را تنظیم می‌کند و به بهبود عملکرد آن کمک می‌کند.

محافظت در برابر سرطان سینه پس از یائسگی

ثابت شده است که فیبر موجود در انجیر از خانم‌ها در برابر سرطان سینه پس از یائسگی محافظت می‌کند. در این دوران، تعادل هورمون‌ها در بدن خانم‌ها ممکن است برهم خورد همین امر موجب ایجاد بیماری‌های گوناگون شود. سیستم‌های گوناگون در بدن با یکدیگر ارتباط بسیار نزدیکی دارند. از این رو اگر تعادل هورمون‌ها بر هم خورد، سیستم ایمنی بدن نیز تحت تاثیر قرار می‌گیرد. در نتیجه توانایی بدن برای مبارزه با رادیکال‌های آزاد که عامل اصلی ایجاد انواع سرطان هستند کاهش می‌یابد.

کنترل فشار خون

سدیم معمولا به شکل نمک در وعده‌های غذایی وارد بدن می‌شود. اما اگر افزایش سدیم با کاهش پتاسیم همراه شود، نتیجه آن افزایش فشار خون است. انجیر از طرفی دارای مقادیر زیادی پتاسیم و از طرف دیگر دارای میزان کمی سدیم است. در نتیجه این میوه برای مبارزه با فشار خون گزینه بسیار مناسبی است. انجیر با ایجاد تعادل در فشار خون برای شما آرامش به همراه می‌آورد.

تقویت استخوان‌ها

انجیر سرشار از کلسیم است. کلسیم نیز برای تقویت استخوان‌ها یک ضرورت محسوب می‌شود. هر چه مصرف کلسیم افزایش یابد، استخوان‌ها تقویت می‌شوند و احتمال آسیب دیدگی یا ابتلا به پوکی استخوان در سنین بالا کاهش می‌یابد. انجیر همچنین دارای فسفر است. فسفر در شکل گیری استخوان‌ها یا جوش خوردن آن‌ها پس از آسیب دیدگی یا شکستگی موثر است.

پیشگیری از تخریب شبکیه چشم

از دست رفتن یا کاهش بینایی در افراد مسن معمولا به دلیل تخریب شبکیه چشم صورت می‌گیرد. میوه‌ها، خصوصا انجیر در جلوگیری از تخریب شبکیه چشم بسیار موثرند.

مقابله با برونشیت

مواد شیمیایی طبیعی موجود در برگ‌های انجیر مواد خوبی برای جوشاندن هستند. دمکرده برگ انجیر برای بسیاری از بیماران تنفسی تجویز می‌شود. یکی از مشکلات تنفسی برونشیت است که می‌توان به بهبود آن با مصرف دمکرده برگ انجیر کمک کرد. همچنین این دمکرده برای افراد مبتلا به آسم نیز می‌تواند مفید باشد و علائم آن را کاهش دهد.