

## خواص درمانی انجیر

انجیر میوه‌ای است که هر دو حالت خشک و تازه آن مفید و مغذی است...



انجیر میوه‌ای است که هر دو حالت خشک و تازه آن 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 بفرد انجیر تازه را نمی‌گیرد. در کنار طعم لذیذ و لذتبخش، انجیر فواید بی‌شماری هم دارد که اطلاع از آنها مفید خواهد بود.

انجیر سرشار از مواد معدنی، ویتامین و فیبر است. حاوی مقدار خوبی پتاسیم، آهن، مس و منگنز، کلسیم و فسفر و ویتامین‌های A و B1 و B2 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. انجیر در مواردی از اختلالات تنفسی مانند سیاه سرفه و آسم نیز مفید است. همچنین انجیر برای بهبود مشکلاتی نظیر تب، گوش درد و ورم چرکی کاربرد دارد و برای کمک به کبد هم عالی است.

### کاهش فشار خون

انجیر منبع خوبی از پتاسیم است و پتاسیم نیز عنصری است که به کنترل فشار خون کمک می‌کند. کمبود پتاسیم بخصوص زمانی که با افزایش مصرف سدیم همراه باشد، می‌تواند منجر به فشار خون بالا شود.

### راهی شیرین برای کاهش وزن

انجیر 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 این‌رو در رژیم‌های کاهش وزن جایگاه ویژه‌ای دارد. البته به آن شرط که در خوردن سایر مواد غذایی نیز از حد تعادل خارج نشویم.

### افزایش تراکم استخوان

شاید موجب تعجب شما شود، اگر بدانید انجیر منبع خوبی از کلسیم است. علاوه بر این، پتاسیم موجود در انجیر دفع ادراری کلسیم را نیز کاهش می‌دهد. پس انجیر یکی از بهترین مواد غذایی برای افزایش تراکم استخوان می‌باشد.

### 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.

همچنین مصرف انجیر در روزهای گرم تابستان می‌تواند تشنگی را کاهش دهد. از انجیر خشک نیز به عنوان میان‌وعده‌ای انرژی بخش استفاده می‌شود.

### شرایط انتخاب و نگهداری

یوست انجیر تازه بسیار نرم است و از این‌رو 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. در ضمن م صرف بیش از حد انجیر ممکن است موجب بروز اسهال شود که باید دقت نمود. همچنین انجیر خشک حاوی مقدار زیادی قند است که می‌تواند برای دندان‌ها مشکلاتی را ایجاد کند. پس تعادل در مصرف نیز نباید فراموش شود.

منابع: whfoods

Organicfacts.net

نیلوفر اسعدی بیگی

جامجم