

انجیر بسیار چاق کننده است

اگر می خواهید چاق شوید با گنجاندن این ماده غذایی در وعده های اصلی تان می توانید وزن خود را افزایش دهید.



اگر می خواهید چاق شوید با گنجاندن این ماده غذایی در وعده های اصلی تان می توانید وزن خود را افزایش دهید.

دکتر نصیر دهقان پزشک و پژوهشگر طب سنتی در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران، گفت: انجیر میوهی مغذی و خوش طعمی است و دارای مواد قندی، مواد ازته، چربی، مواد معدنی، آمینواسید، آنزیمهای مختلف و کاروتن می باشد. در برگ های آن حدود 0/06 درصد مواد تلخی مانند فیکوسین و برگاپتین وجود دارد.

شیره ی سفیدی که با شکستن شاخه های درخت انجیر و یا از میوه ی نارس آن خارج می شود، بسیار سمی است و اگر روی پوست زده شود، سلول ها را از بین می برد.

- انجیر از نظر طب قدیم ایران گرم و تر است.
- تعرق بدن را زیاد می کند.
- ادرار آور است.
- حرارت بدن را کاهش می دهد.

وی با بیان اینکه این میوه بسیار چاق کننده است افزود: این میوه چاق کننده است و برای آن هایی که می خواهند وزن اضافه کنند و یا بیمارانی که دوره ی نقاهت خود را می گذرانند، بسیار مفید است. بدین منظور می توان آن را با شیر سویا مخلوط و بین غذا میل کرد.

انجیر بیوست را برطرف می کند و یکی از بهترین میوه ها برای تمیز کردن روده ی بزرگ و رفع بیوست است. در قدیم برای از بین بردن بیوست از شربت انجیر استفاده می کردند. برای درمان ناراحتی های سینه، حدود بیست گرم خرما، عناب، انجیر خشک و مویز را با هم مخلوط و آسیاب کنید، سپس این پودر را با یک لیتر آب بجوشانید تا حجم آن به نصف برسد. از این جوشانده ی می توان به مقدار سه فنجان در روز مصرف نمود.

جوشانده انجیر خشک، درمان کننده ی التهاب مجاری دستگاه تنفسی، کلیه، ذات الریه، ذات الجنب، سرخک، مخملک و آبله می باشد. جوشانده ی غلیظ انجیر خشک برای رفع سرماخوردگی بسیار مفید است.

برای برطرف کردن سیاه سرفه، برونشیت و ذات الریه از قهوه ی انجیر استفاده کنید. برای درست کردن این قهوه، انجیر را ابتدا بو دهید و سپس آن را آسیاب کنید تا به صورت پودر درآید.

وی تصریح کرد: برای برطرف کردن ورم گلو، پنجاه گرم انجیر زرد را در پانصد گرم شیر بریزید و مدت پانزده دقیقه بگذارید بجوشد. سپس آن را قرقره کنید و مقداری از آن را نیز بنوشید. (می توانید آن را با عسل هم شیرین کنید.)

جوشانده ی انجیر خشک در شیر، برای درمان آنژین، ورم لته و ورم مخاط دهان نیز مؤثر است. یکی از داروهای بسیار مؤثر برای درمان آرتروز و درد مفاصل، مخلوط شیریز و انجیر سیاه می باشد. این مخلوط سموم مختلف را از بدن خارج می کند و درد را از بین می برد. انجیر را می توان همراه با میوه های دیگر مصرف کرد، ولی انجیر با میوه های اسیدی مانند پرتقال و گریپ فروت سازگار نیست.

انجیر برای آن هایی که قند خونشان پایین می آید و یک باره احساس ضعف می کنند، مناسب است، زیرا قند آن به سرعت در روده ی کوچک جذب می شود. دم کرده ی انجیر با شنبلیله، برای سینه درد و رفع خراش سینه مفید است.

مضرات انجیر

انجیر برای کبدهای ضعیف مناسب نیست و آنهایی که کبد ضعیف دارند، باید انجیر را با گردو بخورند. زیاده روی در مصرف انجیر، تولید نفخ شکم و اسهال می‌کند و برای چشم نیز مضر است.