



گردآوری: شاد.دات.کام

#### مقدمه

مطالبی که زیر این عنوان خواهد آمد، برگرفته از دنیای مجازی است. مقوله‌های انتخاب شده در اکثر موارد قرابت‌هایی با مضامین مندرج در «رازی» - بهداشت و تندرسی - دارد. در مواردی هم شاید مستقیماً این همگونی و نزدیکی مشاهده نشود اما به هر حال، مطالب انتخاب شده به گونه‌ای بوده‌اند که دلمان خواسته با آوردن آن روی صفحات کاغذی «رازی» فرصت مطالعه‌شان را برای شما فراهم کنیم، همین.

#### ■ فواید شگفت انگیز انجیر برای سلامتی

فواید سلامتی انجیر شامل درمان ضعف جنسی، یبوست، بدگواری، دیابت، سرفه، برونشیت و آسم می‌باشد.

هم‌چنین به افزایش وزن پس از بیماری نیز کمک می‌کند.

انجیر میوه فصلی است که در نواحی غربی آسیا یافت می‌شود اما انجیر خشک همیشه در دسترس

می‌باشد. درخت انجیر جزء خانواده توت می‌باشد. فواید انجیر برای سلامتی را می‌توان با وجود مواد معدنی، ویتامین‌ها و فیبر در آن مرتبط دانست. انجیر حاوی ویتامین A، B<sub>1</sub>، B<sub>2</sub>، کلسیم آهن، فسفر، منگنز، سدیم، پتاسیم و کلر می‌باشد. در زیر به برخی از فواید آن اشاره می‌کنیم:

#### □ جلوگیری از یبوست

در هر سه عدد انجیر، ۵ گرم فیبر وجود دارد

افراد معمولاً سدیم مورد نیاز خود را به شکل نمک مصرف می‌کنند. سطح پتاسیم پایین و سدیم بالا موجب فشار خون می‌شود. انجیر مقدار بالایی پتاسیم در خود داشته و سدیم آن کم است، از این رو به جلوگیری از فشار خون کمک می‌کند.

#### □ کاهش ضعف جنسی

سالیان سال است که گفته می‌شود انجیر ضعف جنسی را از بین می‌برد. ۲ تا ۳ عدد انجیر را شب در شیر بخوابانید و صبح میل کنید تا قدرت جنسیتان بیشتر شود. این کار به افزایش وزن نیز کمک می‌کند.

#### □ تقویت استخوان‌ها

انجیر سرشار از کلسیم است که به تقویت استخوان‌ها کمک می‌کند.

#### □ کمک به از دست رفتن کلسیم از راه ادرار

افرادی که رژیم‌های پر نمک دارند دچار از دست رفتن کلسیم از طریق ادرار می‌شوند. محتوی پتاسیم انجیر از این مشکل جلوگیری می‌کند.

#### □ پیشگیری از زوال ماکولا

از دست رفتن بینایی در سالخوردگان به دلیل زوال ماکولا صورت می‌گیرد. میوه‌ها و انجیر برای جلوگیری از این مشکل مفید هستند.

#### □ برطرف کردن گلودرد

محتوی بالای لعاب انجیر، به برطرف کردن گلودرد کمک می‌کند.

انجیر برای اختلالات مختلف تنفسی مثل سرفه و آسم نیز مفید است. از آن‌جا که این میوه برای گوارش نیز فایده بخش است، به از بین بردن یبوست، بدگواری، دل درد و از این قبیل نیز کمک می‌کند. انجیر برای تب، گوش درد

از این رو به سلامت عملکرد دستگاه گوارش و جلوگیری از یبوست کمک می‌کند.

#### □ کاهش وزن

فیبر موجود در انجیر به کاهش وزن نیز کمک می‌کند و برای افراد چاق توصیه می‌شود. دقت کنید که انجیر موجب افزایش وزن نیز می‌شود مخصوصاً اگر همراه با شیر مصرف شود.

#### □ پایین آوردن کلسترول

انجیر حاوی پکتین است که نوعی فیبر محلول می‌باشد. وقتی فیبر وارد دستگاه گوارش می‌شود کلسترول را به خارج از بدن هدایت می‌کند.

#### □ جلوگیری از بیماری قلبی کرونری

انجیر خشک حاوی فنول، امگا ۳ و امگا ۶ می‌باشد. این اسیدهای چرب خطر بیماری‌های قلبی کرونری را کاهش می‌دهند.

#### □ پیشگیری از سرطان روده

وجود فیبر به از بین بردن مواد سرطان‌زا کمک می‌کند.

#### □ محافظت در برابر سرطان سینه پس از یائسگی

فیبر موجود در انجیر در برابر سرطان سینه نیز از بدن محافظت می‌کند.

#### □ پر فایده برای بیماران دیابتی

انجمن دیابت در آمریکا مصرف انجیر را برای افراد دیابتی توصیه می‌کند. برگ‌های انجیر میزان انسولین لازم برای بیماران دیابتی که تزریق انسولین انجام می‌دهند را کاهش می‌دهد. انجیر سرشار از پتاسیم است. برگ‌های انجیر خواص آنتی‌دیابتی دارند.

#### □ پیشگیری از فشار خون بالا

### ■ احتیاط

مصرف زیاد انجیر می‌تواند موجب اسهال شود. انجیر خشک مقدار زیادی قند دارد و می‌تواند موجب پوسیدگی دندان‌ها شود.

جوش، آبسه، بیماری مقاربتی نیز مفید است و برای کبد عالی است. انجیر یک میوه قلیایی است، در نتیجه به تنظیم pH کمک می‌کند. انجیر سرشار از فلاوونوئید و پلی فنل می‌باشد که آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که از تخریب ناشی از رادیکال‌های آزاد جلوگیری می‌کنند. انجیر خواص آرامش بخش نیز دارد. انجیر مقدار کمی چربی و قند دارد.

انجیر میوه‌ای شیرین و نرم است و از خمیر آن به جای شکر استفاده می‌شود. از انجیر فرآورده‌ای برای درست کردن شیرینی، پودینگ، کیک و سایر شیرینی‌ها، مربا، ژله و نگاه‌دارنده‌ها استفاده می‌کنند.

منبع

1. <http://www.mardoman.net>

