

خواص میوه انجیر، فواید انجیر خشک، فواید برگ انجیر



انجیر در آسیا رویش می کند. امروزه بیشتر از 600 نوع متفاوت انجیر وجود دارد. انجیر خشک محتوی مقدار زیادی قند (در حدود 60 درصد) می باشد. این دلیل خوبی است برای آن که ورزشکاران از انجیر استفاده می کردند. رومی ها انجیر تازه را به برده هایشان می دادند، برای آن که آن ها بتوانند بهتر کار کنند. انجیر خشک در آن زمان خیلی کم مصرف می شد. انجیر از درختی به نام فیکوس (Ficus) می روید.

انجیر یک میوه شیرین می باشد. محتوی مقدار زیادی هسته است و غالباً خشک مصرف می شود. انجیر تازه بسیار خوشمزه می باشد و از آن مربا و ترشی درست می کنند. پوست انجیر بسیار نرم است و به همین خاطر نگهداری و انتقال آن بسیار مشکل می باشد.

در کشورهای گرمسیر، انجیر به صورت خشک صادر و ذخیره می شوند. انواع مختلف انجیر، دارای برگ های متفاوتی می باشد.

درخت انجیر در حدود 5-6 متر می باشد. درخت انجیر برگ های سبز و خاکستری رنگ دارد. میوه درخت انجیر، زرد رنگ می باشد. درخت انجیر تا 20 سال میوه می دهد. بر طبق تحقیقات سازمان خواربار آمریکا، ایران دومین کشور بزرگ صادر کننده انجیر می باشد.

انجیر تازه را از اوایل خرداد تا اوایل شهریور می توان یافت. اما انجیر خشک را در هر زمان که میل داشتید، می توانید پیدا کنید.



1- کاهش فشار خون

انجیر منبع خوب پتاسیم می باشد و همان طور که می دانیم، پتاسیم، عنصری است که برای کنترل فشار خون به کار می رود. کمبود پتاسیم، مخصوصاً وقتی که غذاها دارای مقدار زیادی سدیم (نمک) باشند، می تواند موجب بالا رفتن فشار خون شود.

2- کاهش وزن

انجیر، منبع خوبی از فیبرهای غذایی می باشد. فیبر، اثر مفیدی بر کاهش وزن دارد و گرسنگی را به تاخیر می اندازد.

3- جلوگیری از سرطان سینه

به خاطر داشتن فیبر بالا، از ابتلا به سرطان سینه جلوگیری می کند.

4- بالا برنده تراکم استخوان

انجیر دارای مقدار زیادی کلسیم (79 میلی گرم در 224 گرم انجیر) می باشد. تحقیقات نشان داده است که کلسیم در انجیر به همان اندازه کلسیم موجود در شیر می باشد. کلسیم، به عنوان بالا برنده تراکم استخوان شناخته شده است. به علاوه، پتاسیم موجود در انجیر، دفع ادراری کلسیم را کاهش می دهد. پس انجیر یکی از بهترین ها برای افزایش تراکم استخوان می باشد و از پوکی استخوان جلوگیری می کند.

5- جلوگیری از ضعف عضلات

مطالعات نشان داده است که افرادی که روزانه 3 عدد یا بیشتر میوه مصرف می کنند، ضعف و انحطاط عضلانی کمتری دارند.

6- انجیر منبع خوبی از منیزیم نیز می باشد.

7- ملین و ضد یبوست است.

8- به بهبود سرفه و نفس کشیدن راحت کمک می کند.

9- انجیر تازه مقدار کمی ویتامین C دارد و بهترین منبع (نسبت به دیگر میوه ها) ویتامین B6 می باشد.

10- انجیر برای هضم بهتر غذا بسیار مفید است. برای کم خونی مفید است.

11- انجیر برای افراد دارای کلسترول بالا و اسید اوریک بالا ، بسیار مفید است.

12- تشنگی را از بین می برد.

13- انجیر به عنوان دارویی برای تولید انرژی و قوی شدن به کار می رود.

14- انجیر برای افرادی که رشد غیر طبیعی دارند، بسیار مفید می باشد.

15- از سرطان روده جلوگیری می کند. انجیر جلوی رشد سلول های سرطانی را می گیرد.

16- آنتی اکسیدان زیادی نسبت به سایر میوه ها دارد.

17- امگا 3 و امگا 6 دارد. پس برای سیستم اعصاب، مغز و قلب بسیار مفید می باشد.

18- سدیم کمی دارد.

19- انجیر برای بهبود سردرد، دندان درد ، تهوع، تب، نقرس، گوش درد ، سوختگی، معده درد، ورم چرکی(آبسه) ، بیماری های ریوی و بیماری های مقاربتی مفید است.

فواید انجیر خشک



انجیر در طب سنتی

- *انجیر از نظر طب قدیم ایران، گرم و تر است.
- *تعرق بدن و ادرار را زیاد می‌کند.
- *حرارت بدن را کاهش می‌دهد و میوه‌ای چاق‌کننده است.
- *جوشانده انجیر خشک درمان‌کننده التهاب مجاری دستگاه تنفسی، کلیه، ذات‌الریه، سرخک، مخمک و آبله می‌باشد.
- *جوشانده غلیظ انجیر خشک برای رفع سرماخوردگی بسیار مفید است و غرغره کردن آن گلودرد را برطرف می‌کند.
- *انجیر برای درمان سوءهاضمه مفید است.
- *یکی از داروهای بسیار موثر برای درمان آرتروز و درد مفاصل، مخلوط شیر بز و انجیر سیاه می‌باشد.
- این مخلوط سموم مختلف را از بدن خارج کرده و درد را از بین می‌برد.
- *انجیر برای آن‌هایی که قند خون شان پایین می‌آید و یک دفعه احساس ضعف می‌کنند مناسب است، زیرا قند آن به سرعت در روده کوچک جذب می‌شود.

*اگر در اثر کهولت سن با کاهش تمایلات جنسی مواجه شده باشید خوردن انجیر در این مورد هم به کمک شما می‌آید.

*انجیر برای بهبود مشکلاتی نظیر تب، گوش درد و ورم چرکی کاربرد دارد و برای کمک به کبد هم عالی است.

*انجیر موجب از بین رفتن بوی بد دهان نیز می‌شود.

*مخلوط انجیر با عسل در تسکین زخم معده بسیار مفید است.

انجیر، ضد سرطان است

انجیر تازه منبع غنی بتاکاروتن و ویتامین ث است. این دو آنتی اکسیدان در پیشگیری از ابتلا به سرطان نقش مهمی را ایفا می‌کنند. انجیر همچنین حاوی طیف گسترده‌ای از دیگر ویتامین‌ها نیز است.

کمخون‌ها انجیر بخورند

انجیر حاوی مقادیر زیادی آهن و ویتامین C است؛ مخلوطی از این دو ماده‌ی مغذی، آن را به یک میوه‌ی فوق‌العاده برای کمخون‌ها مخصوصاً افراد مبتلا به کمخونی فقر آهن تبدیل کرده است.

از طرفی انجیر به خاطر داشتن قند فراوان باعث فعالیت سلول‌ها و تولید انرژی زیاد در بدن نیز می‌شود، همان چیزی که معمولاً کمخون‌ها از آن شکایت دارند.

کاهش فشار، چربی و اوره‌ی خون

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

انجیر به علت داشتن پتاسیم، درجه قلبیایی بدن را بالا برده و در دفع اوره و چربی خون بسیار موثر است.

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 تأخیر می‌اندازد و از این رو در رژیم‌های کاهش وزن جایگاه ویژه‌ای دارد. البته به آن شرط که در خوردن آن و سایر مواد غذایی نیز از حد تعادل خارج نشویم.

افزایش تراکم استخوان

انجیر هم منبع خوبی از کلسیم و هم منبع خوبی از پتاسیم است. کلسیم موجب افزایش تراکم استخوان و پتاسیم، دفع کلسیم از طریق ادرار را کاهش می‌دهد؛ از این رو انجیر یکی از بهترین میوه‌ها برای افزایش تراکم استخوان است و از پوکی استخوان پیشگیری می‌کند.

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.

برای رفع یبوست 10 عدد انجیر خشک را به خوبی شسته و در ظرف آبی بخیسانید و صبح ناشتا میل کنید.

انجیر برای کودکان ضعیف

انجیر میوه‌ای مقوی و شیرین است که منبع خوبی از پتاسیم، منیزیم، کلسیم، فسفر و ویتامین‌های A ، B و C است. انجیر سرشار از پتاسیم و تأمین‌کننده سلامت کودکان ضعیف است و برای بی‌اشتهایی مفید است.

کالری شناسی انجیر

40 گرم انجیر تازه یا یک چهارم لیوان انجیر معادل یک واحد میوه است و 1.5 عدد انجیر خشک معادل یک واحد میوه یا 15 گرم کربوهیدرات است.

انجیر، فیبر غذایی بالایی دارد که هر واحد آن 20 درصد نیاز روزانه را تأمین می‌کند. انجیر بیش از سایر میوه‌ها املاح دارد.

در هر 40 گرم انجیر تازه 244 میلی‌گرم پتاسیم (7 درصد نیاز روزانه)، 53 میلی‌گرم کلسیم و 1.2 میلی‌گرم آهن (6 درصد نیاز روزانه) وجود دارد.

هر 224 گرم انجیر، 79 میلی‌گرم کلسیم دارد. تحقیقات نشان داده است که کلسیم در انجیر به همان اندازه‌ی کلسیم موجود در شیر است.

انجیر برای سلامت موها

وجود گوگرد در انجیر باعث ازدیاد مو شده و از ریزش آن جلوگیری کرده و شوره سر را درمان می‌کند.

انجیر برای تقویت حافظه

خوردن انجیر خشک همراه پسته، بادام و گردو موجب تقویت حافظه و قدرت تعقل و تفکر شده و گنجاندن آن در برنامه غذایی زنان باردار باعث تقویت حافظه جنین می‌شود.

انجیر و سلامت دهان و دندان

انجیر باعث سفید شدن دندان‌ها و جرم‌گیری آن‌ها می‌شود و در ورم لثه موجب تسکین درد و رفع التهاب می‌گردد.

انجیر و سلامت ریه‌ها

این میوه التهابات تنفسی مانند ذات‌الریه، آسم و تنگی نفس را بهبود می‌بخشد. از جوشاندن انجیر در شیر، شربت‌ی به دست می‌آید که نرم‌کننده سینه و معده بوده و غرغره آن، گلو را نرم می‌کند.

شربت انجیر مسکن گلو و سرفه بوده و ملین سبکی به شمار می‌رود، لذا برای تهیه آن 5 تا 10 عدد انجیر خشک را در مقداری آب بجوشانید تا آن که به حالت شربت درآید.

برای درمان ناراحتی‌های سینه حدود 20 گرم از خرما، عناب و انجیر خشک را با هم مخلوط کرده و آسیاب کرده، سپس این پودر را با یک لیتر آب جوشانده تا حجم آن به نصف برسد. از این جوشانده می‌توان به مقدار 3 فنجان در روز مصرف کرد.

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

اثرات موضعی انجیر

شیره انجیر، میخچه، زگیل و آثار جلدی را از بین می‌برد.

همچنین اگر یک انجیر خشک را پخته و سپس به دو نیم تقسیم کنید و روی کورک یا دمل قرار دهید، بزودی آن را رسانده و رفع التهاب می‌کند.

انجیر و شیردهی

سوپ انجیر بسیار مقوی است و برای افزایش شیر در زنان شیرده مفید است. برای تهیه سوپ، انجیر نارس را با گوشت بپزید. جوشانده انجیر خشک در شیر برای درمان آثرین، ورم لثه و ورم مخاط دهان نیز موثر است.

انجیر مانع رشد میکرب‌های مضر در مواد غذایی می‌شود

مطالعات جدید نشان می‌دهد که انجیر و عصاره‌ی آن ممکن است اثر بازدارنده بر رشد و بقای میکرب‌های مضر مواد غذایی داشته باشد. اخیراً گروهی از محققان در کارولینای شمالی، اثر ضد میکربی عصاره انجیر را در کاهش بار میکربی انواع میکرب‌های آلوده کننده مواد غذایی اش‌ریشیاکلی و سالمونلا مورد بررسی قرار داده‌اند. این یافته می‌تواند در صنعت مواد غذایی مورد توجه قرار گیرد.

شرایط انتخاب و نگهداری

پوست انجیر تازه بسیار نرم است و از این رو 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.

زیاده روی ممنوع

انجیر برای مبتلایان به بیماری قند مضر است.

زیاده روی در خوردن انجیر، برای معده و چشم، زیان آور است و خنثی کننده زیان آن، کرفس است.

انجیر به علت دارا بودن دانه های ریز، باعث تقویت معده و روده می شود، ولی برای کبد های ضعیف زیان آور است.

زیاده روی در مصرف آن موجب چاقی می شود.

در ضمن مصرف بیش از حد انجیر ممکن است موجب بروز اسهال شود که باید دقت نمود. همچنین انجیر خشک حاوی مقدار زیادی قند است که می تواند برای دندان ها مشکلاتی را ایجاد کند. پس تعادل در مصرف نیز نباید فراموش شود.

فواید برگ انجیر



ممکن است با خودتان فکر کنید که برگ انجیر به چه دردی می خورد. در بعضی از کشورها، برگ انجیر، جزوی از غذا می باشد.

1- برگ انجیر برای دیابتی ها مفید است و مقدار انسولین تزریقی مورد نیاز برای شخص دیابتی را کم می کند.

2- برگ انجیر را به آب جوش اضافه می کنند و به عنوان مرهم برای درد به کار می برند.

3- برگ انجیر به پایین آوردن تری گلیسیرید خون کمک می کند.

PERFECT INFORMATION