

از کاهش وزن تا تقویت مو#۱۰۴۷؛ خاصیت بی نظیر این میوه

انجیر برای سلامت بدن بسیار مفید است. گفته می‌شود خوردن انجیر خیسانده شده پیش از صبحانه حتی منافع بیشتری برای سلامت بدن نیز دارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، انجیر از میوه‌هایی محسوب می‌شود که برای تقویت و بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن بسیار مفید است. با قوی شدن سیستم ایمنی بدن، احتمال ابتلا به بیماری‌های ویروسی کاهش می‌یابد و سلامت بدن حفظ می‌شود.

به گزارش تایمز آف ایندیا، انجیر حاوی انواع مواد معدنی و ویتامین‌های مورد احتیاج بدن است، علاوه بر این خواص آنتی اکسیدانی موجود در انجیر برای حفظ سلامتی بدن و تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار مفید و کاربردی هستند. در این مطلب به ۱۰ مورد از خواص انجیر اشاره کرده‌ایم.

مناسب برای کاهش وزن

انجیر سرشار از فیبر است و خوردن آن پس از خیساندن، شما را برای مدتی طولانی سیر نگه می‌دارد و به کاهش وزن‌تان کمک می‌کند.

بهبود حرکت روده

انجیر هم سرشار از فیبر هضم شدنی و هم غیر هضم شدنی است که باعث بهبود عملکرد دستگاه گوارش می‌شود و از یبوست جلوگیری می‌کند.

کنترل سطوح قند خون

حاوی اسید کلروژنیک، پتاسیم و امگا ۳ و ۶ اسید چرب است که به تنظیم قند خون کمک می‌کنند.

تأثیر در حفظ سلامت قلب

مصرف منظم انجیرهای خیسانده شده به کاهش ذرات چربی یا تری گلیسیریدها در خون کمک می‌کند که منجر به بهبود عملکرد قلب می‌شود.

استحکام استخوان‌ها

انجیر مملو از پتاسیم و کلسیم است و اجازه نمی‌دهد که کلسیم از طریق ادرار از بدن خارج شود. در مجموع انجیر به دلیل این ویژگی‌ها در تقویت و استحکام استخوان‌ها موثر است.

مناسب برای زنان باردار

انجیر سرشار از ویتامین B۶ و اسیدهای چرب امگا ۳ است که باعث کاهش عوارض تهوع صبحگاهی در خانم‌های باردار می‌شود.

کاهش خطر سرطان

گفته می‌شود استفاده منظم انجیر خیسانده شده خطر سرطان‌های سینه و روده بزرگ را کاهش می‌دهد.

پوست سالم

میزان بالای ویتامین C در انجیر به بهبود رنگ صورت و سلامت پوست کمک می‌کند. انجیر همچنین در درمان زخم، سوختگی پوست و آکنه موثر است.

سنگ کلیه را از بین می‌برد

گفته می‌شود مصرف منظم انجیر خیسانده شده به از بین بردن سنگ کلیه کمک می‌کند.

تقویت سلامت موها

انجیر خشک به عنوان یک ماده‌ی غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها و دیگر مواد مغذی، باعث تقویت سلامت موهای شما می‌شود. زینک و آهن، به عنوان دو ماده معدنی اصلی موجود در انجیر نیز باعث بهبود رشد موها و جلوگیری از ریزش مو می‌شوند.