

10 فوائد صحية مذهلة لـ "التين المجفف"



الجمعة 2 يونيو 2017 04:06 م

التين هي واحدة من أقدم الفواكه التي يزرعها الإنسان، على الرغم من أن التين غير متوفرة على مدار السنة [] وبحسب ما ذكر موقع "health site"؛ فإن التين ليس فقط ذا طعم لذيذ، بل فيه العديد من الفوائد الصحية، سوف نتعرف عليها في الآتي:

- يحسن الهضم:

3 قطع من التين المجفف تحتوي على 5 جرامات من الألياف الغذائية، والتي تمثل حوالي 20٪ من متطلباتنا اليومية [] ويعّدّ التين المجفف مليئًا طبيعيًا لمنع الإمساك وغيرها من المشاكل في الجهاز الهضمي مثل متلازمة القولون العصبي []

- يساعد في فقدان الوزن:

بالإضافة لاحتوائه على الألياف، فإن التين المجفف منخفض في السعرات الحرارية؛ فقطعة واحدة منه يمنحك 47 سعرة حرارية فقط [] ويعّدّ التين المجفف وجبة خفيفة مثالية للأشخاص الذين يرغبون في إنقاص وزنهم []

- يمنع ارتفاع ضغط الدم:

عند تناول المزيد من الملح فهذا يزعج توازن الصوديوم والبوتاسيوم، ويؤدي بدوره إلى ارتفاع ضغط الدم، وثمرّة التين المجفف مثالية لاستعادة هذا التوازن، فواحدة منه تمنحك 129 مليجرامًا من البوتاسيوم والصوديوم، وهذا يساعد على منع ارتفاع ضغط الدم []

- غني بالمواد المضادة للأكسدة:

أشارت دراسة إلى أن التين المجفف أعلى من التين الطبعي عندما يتعلق الأمر بمضادات الأكسدة [] وتشير الدراسة أيضًا إلى أن التين المجفف يتمتع بجودة فائقة من مضادات الأكسدة، تسمى الفينولات، مقارنة بالفواكه الأخرى التي تفتقر لمضادات الأكسدة []

- يقي من أمراض القلب:

التين المجفف به مستويات عالية من المواد المضادة للأكسدة يساعد على القضاء على الجذور التي يمكن أن تتلف الأوعية الدموية وتؤدي إلى أمراض القلب [] وأيضا يساعد على تقليل مستويات الدهون الثلاثية التي تساهم بشكل كبير في أمراض القلب []

- يقي من السرطان:

يساعد التين الغني بالأكسدة أيضا في منع تلف الحمض النووي الخلوي بسبب الجذور الحرة التي يمكن أن تجعل الخلايا سرطانية []

- يقوي عظامك:

واحدة من التين المجفف تمنحك 3٪ من متطلبات الكالسيوم اليومية؛ حيث يمكن أن يساعد على تحسين كثافة العظام والقوة

- مفيد لمرضى السكري:

الألياف العالية في التين تجعلها مفيدة للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري
وأيضاً هو عالٍ في محتوى السكر، لذلك يجب عليك استشارة طبيب عن كمية التين المجفف التي يمكن أن تستهلك

- علاج فقر الدم الناتج عن نقص الحديد:

التين المجفف مصدر غني بالحديد؛ فواحدة منه يمكن أن تعطيك 2٪ من متطلبات الحديد اليومية
ويعدّ الحديد معدناً مهماً يحمل الهيموجلوبين في جميع أنحاء الجسم لذا فإن تناولته فهو وسيلة طبيعية لرفع مستويات الهيموجلوبين
بشكل غير مباشر عن طريق زيادة مستويات الحديد في الجسم

- يحسن الصحة الإنجابية:

استخدم الإغريق التين منشطاً جنسياً طبيعياً، وعُدّ لديهم من الفاكهة المقدسة، وارتبط ارتباطاً وثيقاً بالخصوبة والحب
وأيضاً تحسن الخصوبة والرغبة الجنسية؛ لأنها محملة بالمعادن مثل الزنك والمنغنيز والمغنيسيوم التي تلعب دوراً مهماً في تعزيز الصحة
الإنجابية