

فواید خوردن انجیر در کاهش وزن و فشارخون



مصرف انجیر چه به صورت تازه و چه به صورت خشک حاوی فواید متعددی است

به گزارش خبرنگار مهر، به گفته محققان دانشگاه اینسبروک اتریش، میوه کاملاً رسیده انجیر که در آستانه خراب شدن باشد حاوی بیشترین میزان آنتی اکسیدان است. در ادامه به برخی فواید انجیر برای سلامت اشاره می شود.

حفظ رطوبت پوست

خوردن انجیر کمک می کند تا پوست جوان و شاداب به نظر برسد. اسیدهای چرب اُمگا-۳ موجود در انجیر از پوست حفاظت می کنند؛ با علائم پیری مقابله می کنند؛ و قرمزی مربوط به آکنه و سایر مشکلات پوستی ناشی از ترکیبات ضدالتهابی را کاهش می دهند.

کمک به هضم غذا و کاهش وزن

انجیر منبع عالی فیبر رژیمی بوده که به هضم غذا و کنترل وزن کمک می‌کند. میزان فیبر بالای این میوه، آب را جذب می‌کند و دفع مدفوع را راحت‌تر می‌نماید. این میوه بهترین گزینه برای درمان یبوست است. همچنین وجود آنزیم موسوم به فیسین در انجیر قادر به متابولیز پروتئین به اسیدآمینه است که می‌تواند منجر به کاهش وزن شود.

مقابله با سرطان پوست

انجیر حاوی فیتوشیمیایی موسوم به «بنزآلدئید»، عنصر فعال موجود در عصاره آب این میوه، است که دارای قابلیت‌های مقابله با سرطان است. در مطالعه سال ۲۰۱۲ مشخص شد انجیر منبع خوب ترکیبات بیواکتیو نظیر فنولیک، کومارین و اسیدهای چرب است که می‌تواند در درمان سرطان‌های پوست بجز ملانوم موثر باشد. بعلاوه، انجیر حاوی کومارین‌های است که برای سرطان‌های پوست و پروستات مورد استفاده قرار می‌گیرد.

کاهش فشارخون

انجیر منبع غنی پتاسیم است، عنصری که به کنترل فشارخون کمک می‌کند. پتاسیم می‌تواند تأثیرات منفی ناشی از نمک بر روی فشارخون را کنترل کند. بسیاری از افراد به قدرکافی میوه و سبزیجات مصرف نمی‌کنند اما میزان بالای سدیم در قالب نمک استفاده می‌کنند که می‌تواند منجر به کمبود پتاسیم شده و احتمالاً بروز فشارخون بالا را به همراه دارد.

محققان هشدار می‌دهند مصرف نمک موجب افزایش میزان سدیم خون شده و در نتیجه توانایی کلیه‌ها در دفع آب کاهش می‌یابد. این آب اضافی در بدن موجب افزایش فشارخون می‌شود.