



تغذیه < میوه و سبزی :
انجیر میوه‌ای مقوی و شیرین است که در قرآن به آن قسم خورده شده است. نام عربی آن «تین» و نام انگلیسی آن FIG می‌باشد.

درخت انجیر بومی آسیای غربی و کشورهای مدیترانه است و از آنجا به عربستان، سوریه و فلسطین اشغالی برده شده است. انجیر درختی است با برگ‌های زرد و پنجه‌ای و به رنگ سبز خاکستری که بلندی آن تا شش متر می‌رسد و به دلیل عدم مقاومت در مقابل سرمای شدید، در مناطق معتدله و گرمسیر کشت می‌شود. درخت انجیر معمولاً از سال چهارم شروع به میوه دادن می‌کند و تا سن بیست سالگی میوه می‌دهد.

ارزش غذایی انجیر

انجیر، قند زیادی دارد. ۵۰ درصد انجیر خشک را قند تشکیل می‌دهد. همچنین منبع خوبی از پتاسیم، مینیزیم، کلسیم، فسفر و ویتامین‌های A, B, C است. انجیر منبع غنی فیبر غذایی می‌باشد. لیگنین یک نوع فیبر غذایی غیر محلول است که به مقدار زیاد در انجیر وجود دارد و نقش عمده‌ای در جلوگیری و رفع یبوست دارد.

خواص انجیر

* می‌توان از انجیر در درمان انواع یبوست استفاده کرد و از عوارض جانبی مسهل‌ها مثل ناسازگاری مزاجی، وابستگی، تحریک شدید روده، گشادی کولون، دل پیچه و استفراغ در امان بود. همچنین یکی از ویژگی‌های مثبت این میوه نداشتن منع مصرف در دوران بارداری یا شیردهی و قابل استفاده بودن برای تمام سنین است. انجیر تازه برای رفع انواع یبوست سودمند است، به ویژه اگر بیمار علاوه بر یبوست دچار کم‌خونی باشد یا در دوره نقاهت بیماری به سر ببرد یا قصد اصلاح وزن داشته باشد.

توضیح اینکه فرد لاغر مبتلا به یبوست، باید تعدادی انجیر را به عنوان یک میان‌وعده اضافه، به غذای اصلی اضافه کند و فرد چاق دچار یبوست باید انجیر را به عنوان یک وعده غذا ترجیحاً صبحانه مصرف کند. در فصولی که انجیر تازه در دسترس نیست، می‌توان از انجیر خشک خیس‌انده در آب یا گلاب یا پخته‌شده در شیر بهره برد.

* از انجیر می‌توان در رژیم‌های غذایی خاص مثل رژیم کم چربی، کم سدیم، پرفیبر، کاهش وزن، دیابتی و حتی رژیم غذایی مدیترانه‌ای استفاده کرد.

انجیر خشک تشنگی‌آور است. اگر با خاراگوش (افسنطین) باشد داروی استسقاء است. خوردن شربت انجیر به نفع معده است و اشتهای خوراک را کاهش دهد

* انجیر تازه از میوه‌هایی است که حکما آن را بسیار به غذای مطلق نزدیک دانسته‌اند و این به این مفهوم است که از خوردن آن خون خوب با کیفیت معتدل پدید می‌آید.

* در مورد انجیر این نکته نیز گفتنی است که میل دهنده مواد زائد به سمت پوست است یعنی باعث دفع آن‌ها از طریق پوست می‌شود. این ویژگی از دو جهت قابل توجه است یکی اینکه افراد دچار بثورات پوستی شدید (جوش) ممکن است با خوردن آن دچار تشدید بثورات شوند و دیگر اینکه یکی از بهترین گزینه‌های درمانی برای افراد دچار سوء مزاج بلغمی است چرا که از نظر عده‌ای از حکما بهترین مسیر برای دفع سموم بلغمی مسیر پوستی است.

* حکما برای انجیر خاصیت نضح و اسهال مواد بلغمی یعنی آماده سازی آن‌ها برای دفع و نیز دفع آن‌ها قائل شده‌اند. به عبارتی انجیر یکی از بهترین گزینه‌ها برای افراد چاق غیرگوشتی به ویژه خانم‌های چاق است.

* در روایت مختلف نیز در مورد انجیر منافع ذکر کرده‌اند از جمله ذکر کرده‌اند افزایش‌دهنده قوای جنسی، موثر در درمان بواسیر و یقَرس و سردی مزاج و بوی بد دهان است همچنین ذکر شده که خوردن انجیر، انسدادها را نرم می‌کند و برای بادهای قولنج، سودمند است. جالب اینکه در روایات متذکر شده است که در روز، از آن فراوان بخورید و در شب در خوردن آن زیاده‌روی نکنید.

* انجیر تازه مقوی مغز و کبد، رفع کننده انسداد در کبد و طحال بوده و برای درمان بواسیر مفید است. در افراد با مزاج سرد که مبتلا به دردهای مفاصل و یا بیماری مجاری ادراری هستند مفید می‌باشد.

* مصلح انجیر، انیسون، ریواس و شربت بالنگ است.

انجیر در نگاه ابوعلی سینا

* انجیر تر کمی گرم و بسیار تر و آیکی است و کمتر، فایده دارویی دارد. انجیر نارسیده زداينده و سردی‌بخش است. لیکن شیرش چنین نیست. انجیر خشک در اول گرم و در آخر لطیف است.

* اگر انجیر خشک و برگش را با بیخ مازیون سیاه بپزند درمان گری چهارپایان است.

* افشیره و برگ انجیر بسیار گرمکن و زداينده و بسیار نرم‌کننده است و گندیده‌ها را به سوی پوست می‌راند و سبب عرق کردن می‌شود و به همین علت است که خوردن انجیر مایه آرامش گرمی بدن می‌شود. انجیر خشک نیز مواد را به خارج می‌راند و سبب عرق کردن شود.

* شیر انجیر خون گداخته را بند آورد و خون بند آمده را می‌گدازد.

* غذایی که از انجیر حاصل آید هرچند که به پرمایگی غذای گوشت و حبوب نمی‌رسد اما از مواد غذایی هر میوه‌ای پرمایه‌تر است.

* انجیر نارسیده را بر پوست مالند یا ضماد نهند در درمان خال‌ها، زگیل‌ها و زگیل‌ماندها مفید است.

* خوردن انجیر و برگ انجیر، رنگ‌پریده به سبب بیماری‌ها را سر حال آورد. داروی ورم گرم و سست است. دمل را می‌رساند و به ویژه اگر با زنبق و نظرون یا با آهک و پوست انار باشد داروی کژدمه است.

* شیر دیوانجیر ورم بسیار سخت را نرم کند. داروی خنازیر و ورم ماهیچه است. دیوانجیر، افشیره برگش، شیرش بر پوست مالند، ترک‌های ناشی از سرما را خوب می‌کند و اگر با موم و روغن گل باشد چه بهتر.

* انجیر یا دیوانجیر را با آرد جو بپزند و ضماد کنند ورم سخت را نرم کند. انجیر نارسیده را بر بهک گذارند یا بر دمل نهند مفید است که دمل را می‌رساند و بهک را می‌زداید.

* انجیر را آب‌پز کنند و در گلو گردانند (غرغره)، ورم گلو را از بین ببرد.

* انجیر پخته و پوست انار داروی ورم بناگوش است.

* افشیره برگ انجیر قرچه‌آور است. آب‌پز انجیر را با کف خردل بر خارش مالند مفید است. شیر دیوانجیر زخم‌ها را به هم آورد و می‌چسباند.

* انجیر نارسیده و برگ انجیر و برگ خشخاش را با هم ضماد کنند و بر پوست استخوان نهند نافع است.

* انجیر تر و خشک از صرع مفید است.

* آب‌پز انجیر با کف خردل مخلوط کنند و در گوش چکانند صداهای گوش را می‌خواهاند.

* افشیره شاخه انجیر قبل از آنکه برگ از آن سربرزند یا شیر انجیر را بر دندان کرم‌خورده نهند سودمند است. انجیر خشک

* شیر انجیر مخلوط با عسل در مداوای تیرگی چشم مرطوب، اول آب به چشم آمدن، کلفت شدن طبقات چشم مفید است. ماساژ دادن پلک چشم با برگ انجیر زبری و گری پلک را از بین می‌برد.

* انجیر تر و خشک زبری گلو را از بین می‌برد و با سینه و قصبه‌الریه سازگارند.

* شراب (شربت) انجیر شیر پستان را ریزش دهد. سرفه مزمن را درمان است و در مداوای ورم شش و نازک‌نی مفید است.

* اگر انجیر را با آب‌کامه خورند زائده‌های معده را تنقیه کند و حالت تشنگی که از بلغم شور ناشی باشد از بین می‌رود. انجیر خشک تشنگی‌آور است. اگر با خاراگوش (افسنطین) باشد داروی استسقاء است. خوردن شربت انجیر به نفع معده است و اشتهای خوراک را کاهش دهد.

* انجیر تر، ملین و کمی مسهل است و به ویژه اگر با یادام کوبیده خورند مسهلی ملایم است و سفتی زهدان را نرم کند.

* شیرش را بر نیش‌زده کژدم و رتیل مانند مفید است. انجیر نارسیده یا برگ سبز انجیر را برگزیده سگ هار نهند مفید است. ضمادش که با گاودانه باشد پادزهر دندان راسو است.

منابع: قانون ابوعلی سینا، کتاب دوم - جام نیوز - دنیای تغذیه

تغذیه < میوه و سبزی

سه شنبه ۲۱ مرداد ۱۳۹۳ - ۱۸:۵۰:۱۶ | کد مطلب: ۲۶۸۵۸۲

www.shahrekhabar.com