

5 فوائد إيجابية تمنحها هذه الفاكهة للجسم



الجمعة 22 أبريل 2022 12:00 م

يجلب التين حلاوة إلى الوجبات إلى جانب عدد لا يحصى من الفوائد الصحية [بحسب ما ورد في تقرير نشرته توبي أميدور، اختصاصي تغذية، في موقع Eat This Not That، فإن تناول التين، سواء كان مجفّفًا أو طازجًا، يمنح جسم الإنسان فوائد متعددة بما يعكس بشكل إيجابي على الصحة العامة، كما يلي:

1. خفض نسبة الكوليسترول

تحتوي ثمرة التين على جرعة صحية من الألياف القابلة للذوبان، حيث توفر أربع حبات من التين المجفف ما يعادل 100 سعرة حرارية وأربعة غرامات من الألياف، وهو ما يمثل 14% من الكمية اليومية الموصى بها [ثبت أن تناول الأطعمة التي تحتوي على ألياف قابلة للذوبان، مثل التين، يساعد في تقليل نسبة الكوليسترول في الدم]

2. مكافحة الالتهاب

يحتوي التين على مغذيات نباتية أو مركبات نباتية طبيعية تسمى البوليفينول والكاروتينات [يعمل كل من البوليفينول والكاروتينات كمضادات للأكسدة ويساعد في التخلص من الجذور الحرة، مما يساعد على مكافحة الالتهاب]

3. التحكم في نسبة الجلوكوز

وجدت الأبحاث أن التين يحتوي على مركب يسمى ABA (أي حمض الأبسيسيك) الذي ثبت أنه يعزز الامتصاص المحيطي للجلوكوز ويسحب الجلوكوز إلى الجسم بشكل مستقل عن الأنسولين [وأوضح الباحثون أن مستخلص التين المستخدم في الدراسة لم يزد عن حصة ونصف من التين]

4. عناصر غذائية متنوعة

يمنح التين جسم الإنسان المزيد من العناصر الغذائية التي يحتاجها، حيث توفر حوالي أربع حبات من التين 100 سعر حراري و6% من الكمية اليومية الموصى بها من البوتاسيوم، بالإضافة إلى 4% من الكمية اليومية الموصى بها من الكالسيوم والحديد [ومن المعروف أن البوتاسيوم والكالسيوم من العناصر الغذائية التي حددتها المبادئ التوجيهية الغذائية 2020-2025 للأميركيين على هذا النحو، فإن تناول التين هو وسيلة للجسم كي يحصل على المزيد من العناصر الغذائية التي يفتقر إليها عادة] كما يمد التين الجسم أيضًا بالمغنيسيوم، والذي يلعب إلى جانب الكالسيوم والبوتاسيوم، دورًا مهمًا في صحة القلب والأوعية الدموية]

5. الوقاية من السرطان

يمكن أن يساعد التين في الوقاية من السرطان، لأنه يوفر البوليفينول والكاروتينات، وكليهما ثبت علميًا أنه يساعد في طرد السموم من المواد المسرطنة، التي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالسرطان [يساعد البوليفينول والكاروتينات، المغذيان النباتيان المهمان، أيضًا في إصلاح تلف الحمض النووي والأنسجة الأخرى]