

خواص انجیر

انجیر دارای خواص بسیاری است که با آن آشنایی شویم:

کاهش فشار خون بالا با خواص انجیر

انجیر یک غذای غنی از پتاسیم است و می تواند به اصلاح این عدم تعادل کمک کند. در همین حال، سطوح بالای فیبر در این میوه، می تواند به دفع سدیم اضافی از بدن کمک کند. خواص انجیر؛ در کنترل فشار خون بالا باعث شده تا بسیاری از پزشکان مصرف روزانه آن را به بیماران خود توصیه کنند.

کنترل دیابت با استفاده از انجیر

برخلاف تصور عموم، میوه انجیر با وجود شیرین بودن و داشتن گلوکز، برای افراد مبتلا به دیابت مفید است و سازمان جهانی بهداشت (WHO) پیشنهاد کرده است که مردم می توانند از این میوه برای کمک به درمان دیابت استفاده کنند.

نقش خواص انجیر در تقویت استخوان ها

انجیر منبع خوبی از مواد معدنی دوستدار استخوان از جمله کلسیم، منیزیم و فسفر است. این میوه به ویژه سرشار از کلسیم است و میزان آن خیلی بیشتر از میوه های دیگر گزارش شده است. علاوه بر این، وجود مقادیر بالایی از پتاسیم در این میوه ممکن است به مقابله با دفع ادراری کلسیم که به دلیل رژیم غذایی پر نمک ایجاد می شود، کمک کند. این مسأله به نوبه خود به حفظ کلسیم در استخوان ها کمک می کند و در نتیجه ممکن است خطر پوکی استخوان را کاهش دهد.

خواص انجیر برای کاهش خطر ابتلا به

سرطان روده بزرگ

از مهم ترین فواید انجیر، کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ است. فیبر موجود در انجیر به دفع سریع مایعات بدن کمک می کند که برای پیشگیری از سرطان روده بزرگ مفید است. دانه های متعدد موجود در انجیر حاوی مقادیر زیادی موسین است که مواد زائد و مخاط را در روده بزرگ جمع آوری کرده، آنها را بیرون می کشد و به این ترتیب می تواند نقش موثری در پیشگیری از بیماری های گوارشی و سرطان روده بزرگ ایفا کند.

سلامت دستگاه گوارش با خواص انجیر

شاید بتوان مهم ترین خاصیت انجیر را کمک به بهبود وضعیت گوارش بدن عنوان کرد. به دلیل خواص ملین این میوه، مردم معمولاً از شربت انجیر برای کمک به درمان یبوست استفاده می کنند. خواص انجیر اکثر علائم یبوست از جمله: زمان کارکرد روده، تعداد دفعات مدفوع و درد و ناراحتی معده را بهبود می بخشد. البته باید توجه کرد که مصرف بیش از اندازه این میوه، می تواند منجر به بروز اسهال شود. بهترین روش مصرف آن برای تقویت گوارش مصرف پنج تا هشت عدد انجیر خیسانده شده در طول روز به صورت ناشتا است.



فوت و فن های پخت یک مربای انجیر خوش عطر و طعم

یک صبحانه کامل با مربای انجیر

می کنیم تا مربا خنک شده و بادمای محیط یکسان شود. پس از این که مربا خنک شد، آن را در یک ظرف شیشه ای درب دار می ریزیم، درب آن را محکم می بندیم و در یخچال نگهداری می کنیم.

نکته: سبک انجیر

اگر انجیرهای شما کوچک و یکدست است، می توانید آنها را به صورت درسته استفاده کنید اما اگر می خواهید از انجیرهای درشت استفاده کنید، بهتر است انجیرها را خرد کنید تا در پایان یک مربای انجیر له شده داشته باشید.

قطعات انجیر به دلخواه شما است اما سعی کنید انجیرها را خیلی ریز خرد نکنید، چون در روند پخت مربا، خودشان له می شود.

خواص انجیر

انجیر و به خصوص انجیر رسیده، سرشار از ترکیبات گیاهی محافظ به نام پلی فنول است.

این ترکیبات دارای خواص آنتی اکسیدانی محافظ است، به این معنی که مانع واکنش اکسیژن با سایر مواد شیمیایی و آسیب به سلول ها و بافت ها می شود؛ در نتیجه از ابتلا به انواع سرطان جلوگیری می کند. خاصیت انجیر در بهبود کارکرد سلول ها و تامین مواد مغذی مانند فیبر، پتاسیم، منیزیم و غیره می تواند از بروز بسیاری بیماری ها جلوگیری کند.

این روزها در بازار میوه فروش ها انجیرهای سیاه و زرد خودنمایی می کنند، انجیرهای شیرینی که فصل شان کوتاه است اما می توان آنها را به صورت خشکبار یا مربا برای فصل زمستان هم نگهداری کرد. مربای انجیر یکی از انواع مرباهای پرطرفدار و خوشمزه در سراسر جهان است که مانند انواع دیگر مرباها معمولاً به عنوان صبحانه سرو می شود. البته از مربای انجیر در صنایع شیرینی پزی هم استفاده می شود.

طرز تهیه مربای انجیر

انجیر: ۱ کیلوگرم

شکر: ۷۵۰ گرم

آبلیمو: ۱ قاشق غذاخوری

گلاب: ۱ قاشق غذاخوری

گلاب: ۱ قاشق غذاخوری

مرحله ۱: تمیز کردن انجیر

برای تهیه مربای مجلسی و خوشمزه با انجیر، ابتدا انجیرها را تمیز می کنیم و دم های اضافی آن را می گیریم، سپس آنها را به خوبی می شوئیم و داخل آبکش قرار می دهیم. کمی صبر می کنیم تا آب اضافی شان خارج شود.

مرحله ۲: آماده کردن مواد شربت

در این مرحله شربت مربا را باید درست کنیم؛ برای این منظور دو لیوان آب داخل یک قابلمه مناسب می ریزیم، سپس قابلمه را روی حرارت متوسط قرار می دهیم تا آب به طور کامل جوش بیاید، سپس شکر را به قابلمه اضافه می کنیم.

مرحله ۳: حل کردن شکر در انجیر

حالا به آرامی شکر و آب را هم می زنیم تا علاوه بر

این که شکر به طور کامل حل شود، دیواره های قابلمه شکرک نزنند. پس از این که شکر به طور کامل در آب حل شد و شربت به غلظت کافی رسید، انجیرها را به قابلمه اضافه می کنیم.

مرحله ۴: بررسی قوام شربت

برای این که متوجه شویم شربت به غلظت کافی رسیده، مقدار کمی از آن را داخل یک قاشق تمیز و خشک می ریزیم، سپس اجازه می دهیم خنک شود. پس از خنک شدن اگر شربت کشدار بود، یعنی قوام آمده است.

مرحله ۵: پخت کامل انجیر و اضافه

کردن آبلیمو و گلاب

در این مرحله حرارت زیر قابلمه را کم می کنیم، اجازه می دهیم انجیرها بپزد و نرم شود. پس از گذشت ۲۰ دقیقه گلاب را به همراه آبلیمو به قابلمه اضافه می کنیم و حدود پنج دقیقه دیگر صبر می کنیم، سپس قابلمه را از روی حرارت برمی داریم.

مرحله ۶: خنک کردن و بسته بندی

مربا

پس از برداشتن مربا از روی حرارت، صبر

سند کمپانی موتورسیکلت پرواز 125cc مدل ۱۳۹۳ به رنگ سفید شماره انتظامی ایران ۵۵۵ ۵۲۵۴۲ شماره موتور 0125N2N316542 شماره شاسی N2N***125R9319525 به مالکیت احمد عطائی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

شناسنامه مالکیت (برگ سبز) DENA+EF7TCA مدل ۱۴۰۲ به شماره موتور 153H0125598 شماره شاسی NAAW61HU7PE698684 شماره انتظامی ۹۱-۸۳۷ از ۵۷ به نام حسن پالیشی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت، سند کمپانی، برگ سبز و کارت سوخت موتورسیکلت پیشرو سفر ۱۲۵ مدل ۱۳۹۴ به رنگ مشکی شماره انتظامی ایران ۶۳۱-۲۱۳۶۸ شماره موتور 0125N5P903735 شماره شاسی NSP***125P9450192 به مالکیت کوروش سلطانی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

شناسنامه مالکیت (برگ سبز) سواری 131 SE مدل ۱۳۹۴ به شماره موتور 5350344 شماره شاسی NAS411100F1125973 شماره انتظامی ۹۱-۷۲۳ از ۸۲ به نام مریم بهزاد خامسلو مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.