

## التين المجفف « قيمة غذائية من الطبيعة »



إعداد-راندا جرجس

على الرغم من ارتباط التين المجفف بالقائمة الرمضانية، فإن هذه الفاكهة ذات المذاق الطيب تكون متوفرة في كل المواسم، ويمكن تناولها على مدار العام، وتعد من الخيارات الصحية التي يمكن الحصول من خلالها على السكر الطبيعي؛ حيث إن التين المجفف يندرج في قائمة الأنواع الغنية بالألياف، كما تحتوي الحبة الواحدة على 2% من الاحتياجات اليومية من الحديد للشخص البالغ، ويساعد تناوله في رفع مستوى الهيموجلوبين؛ لذلك يعد من العناصر المثالية لمرضى السكري ولكن تحت إشراف الطبيب المختص، إضافة إلى احتوائه على العديد من الفوائد التي تعزز الصحة العامة للإنسان.

يساعد تناول التين المجفف على تحقيق التوازن لدى الأشخاص الذين يعانون ارتفاع ضغط الدم، وخلل معادن الصوديوم والبوتاسيوم؛ حيث إن كل حبة تحتوي على 129 ملج من البوتاسيوم، و2 ملج من الصوديوم، ويعد من الفواكه الغنية بمضادات الأكسدة التي تسهم في تدمير الجذور الحرة، التي تهاجم بدورها الأوعية الدموية والشرايين،

.وبالتالي يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض ومشكلات القلب

ويعد التين المجفف مليناً طبيعياً، يمنع الإمساك، ويخفف من مشاكل متلازمة القولون العصبي، لأن كل 3 قطع من هذه الفاكهة تحتوي على 5 جرامات من الألياف الغذائية، ما يعادل 20% من الكمية الموصى بها يومياً للشخص البالغ

تشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يتناولون التين المجفف مع أطعمة أخرى غنية بالكالسيوم يمكنهم المحافظة على كثافة العظام قوية؛ حيث إن حبة التين الواحدة تمنح الجسم 3% من الاحتياجات اليومية من الكالسيوم، إضافة إلى احتوائه على مجموعة من العناصر والمعادن الأخرى مثل: الزنك والمنجنيز والمغنيسيوم والحديد

وينصح خبراء التغذية بإدراج تناول التين المجفف للذين يتبعون الحمية الغذائية؛ حيث إن معدل السعرات في كل حبة نحو 47 سعرة حرارية؛ لذلك يعد مثالياً لإنقاص الوزن، إضافة إلى أنه غني بالألياف الغذائية المفيدة

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024