

# فوائد صحية للتين

يوصى بتناول من 4-5 حصص يوميًا من الفاكهة، ويعد التين أحد الخيارات المثلى لتغطية الحصص المطلوبة، فما هي فوائد التين العديدة والهامة؟

يعتبر التين من أشهر الفواكه المحببة على قلب الجميع سواء كان طازجًا أو مجففًا، ولقد استخدم منذ القدم في علاج العديد من الحالات والأمراض مثل: السكري، وأمراض الكبد، والجهاز التنفسي، والبولي، إليكم 5 فوائد صحية للتين في هذا المقال



من فوائد التين الصحية:

## 1- تعزيز صحة القلب

يحتوي التين على مضادات قوية للأكسدة مثل مادة الفينول التي يحتويها التين الجاف بكمية كبيرة، والتي تعزز صحة القلب وتحميه من المشاكل والأمراض، كما يلعب التين دورًا في تحسين مستويات الكوليسترول بشكل عام.

وبناءً على ذلك يساعد تناول التين في خفض معدل الإصابة بأمراض القلب والشرابين.

## 2- السيطرة على ضغط الدم

أثبتت الأبحاث أن أحد الفوائد الصحية للتين دوره في السيطرة على ضغط الدم وتخفيضه، وذلك لاحتوائه على معدن البوتاسيوم الذي يساعد على الحفاظ على توازن سوائل الجسم.

والذي يعمل أيضًا على ارتخاء الأوعية الدموية وعلى خفض الضغط، كما يساعد على زيادة إفراز كلوريد الصوديوم في البول وتخليص الجسم منه.

ملين ومحارب للإمساك  
يحتوي التين على نسب عالية من الألياف الغذائية والتي لها دور كبير  
في:

تليين الفضلات وتحسين حركة الأمعاء والوقاية من الإمساك أو  
معالجته.

الوقاية من اضطرابات الجهاز الهضمي بصورة عامة والأمراض  
المزمنة مثل أمراض القلب والسكري.

حيث يحتوي التين بأنواعه سواء الطازج أو المجفف على نوعين من  
الألياف: الألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان.

للألياف القابلة للذوبان دور كبير في تخفيف الوزن، والسيطرة على  
الشهية، وخفض نسبة السكر في الدم، وخفض مستويات الكوليسترول،  
بينما تخرج الألياف الغير قابلة للذوبان مع البراز وتحسن عمل الأمعاء.  
يمدنا 40 غرام من التين الطازج بما يقارب 1 غرام من الألياف.

عمل الطالبة :- لجين كمال عباس  
إشراف المعلمة :- بيان الشيخ  
مدرسة بنات زيتا الثانوية  
مديرة المدرسة :- اسماء ابو صاع