

التين



- يوصى بتناول من ٤-٥ حصص يوميًا من الفاكهة، ويعد التين أحد الخيارات المثلى لتغطية الحصص المطلوبة.

- 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،

● فوائد صحية للتين

● من فوائد التين الصحية:

● ١- 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 والشرابيين.



• ٢- 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 أيضاً على ارتخاء الأوعية الدموية وعلى خفض الضغط، كما يساعد على زيادة إفراز كلوريد الصوديوم في البول وتخليص الجسم منه.

• ومن الدراسات التي أجريت على الفوائد الصحية للتين في السيطرة على ضغط الدم ما يأتي:

• وجدت إحدى الدراسات أن مستخلص التين قلل من ضغط الدم عند الفئران ذات ضغط الدم الطبيعي والمرتفع.

• وجدت دراسة أجريت على الحيوانات التي تناولت مستخلص أوراق التين أنه حسن من مستويات الكوليسترول الكلي والكوليسترول الجيد والدهون الثلاثية.

• ولكن هناك حاجة لمزيد من الدراسات لفهم تأثير التين على ضغط الدم وصحة القلب.

- ٣- 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 ٤٠ غرام من التين الطازج بما يقارب ١ غرام من الألياف.



• ٤- محاربة السرطان

- محاربة السرطان هي مثال آخر على فوائد صحية للتين، حيث تم إجراء العديد من الدراسات حول تأثير أوراق التين على الخلايا السرطانية، والتي أظهرت نشاطاً ضد الأورام وتحديداً ضد سرطان القولون، والثدي، وعنق الرحم وخلايا سرطان الكبد.

• ٥- مصدر للفيتامينات والمعادن

- يعتبر التين مصدراً مهماً لمجموعة من المعادن والفيتامينات الضرورية للجسم

- الكالسيوم

- الكالسيوم هو المعدن الأهم في تركيب العظام ونموها وحمايتها ووقايتها من هشاشة العظام، ويحتوي التين على كمية عالية من الكالسيوم بالمقارنة مع غيره من الفواكه.

- حيث يحتوي ١٠٠ غرام من التين المجفف على ١٦٢ ملليغرام من الكالسيوم.

- الحديد

- إذا كنت ممن يعانون من فقر الدم أو نقص الحديد في الجسم فقد يساعدك التين الطازج أو المجفف على تلبية احتياجاتك من الحديد، حيث يحتوي ١٠٠ غرام من التين المجفف على ٢.٠٣ ملليغرام من الحديد.

- والحديد ذو أهمية كبيرة للجسم حيث يدخل في بناء خلايا الدم الحمراء التي تساعد على حمل الأكسجين إلى أنحاء الجسم المختلفة.



• المنغنيز

- وجدت العديد من الأبحاث بأن غنى التين بالمنغنيز يساعد في حماية العيون، فيقلل من خطر الإصابة بالضمور أو التنكس البقعي المرتبط بالعمر والذي يعتبر السبب الرئيسي لفقدان البصر لدى كبار السن، حيث يحتوي ١٠٠ غرام من التين على ٠.١٣ ملليغرام من المنغنيز.

- بالإضافة لذلك فالجسم يعتمد على المنغنيز للمساعدة في تنشيط بعض البروتينات والإنزيمات الضرورية للعديد من التفاعلات الحيوية التي تحدث داخل الجسم، كما وأن للمنغنيز دور مهم في بناء العظام ونموها.

- البوتاسيوم
- يحتوي التين على كمية عالية من البوتاسيوم، وهو معدن مهم لخلايا الجسم ومهم للحفاظ على توازن السوائل فيه، كما أن له دور في دعم وظيفة خلايا العضلات والسماح لها بالانقباض والانبساط، وهو مهم أيضًا لعمل الألياف العضلية المكونة للقلب والأمعاء.
- يحتوي ١٠٠ غرام من التين على ٢٣٢ ملليغرام من البوتاسيوم.

- عمل الطالبة : إسراء مرعي .
- بإشراف المعلمة : بيان الشيخ .
- مديرة المدرسة : أسماء أبو صاع .
- مدرسة بنات زيتا الثانوية .