

فاكهة ذات فوائد عديدة لصحة الإنسان



عمل موقع That Not This Eat، اليوم السبت، بنشر تقرير للأخصائي توبي أميدور اختصاصي تغذية ينصح بتناول التين، سواء المجفف أو الطازج حيث يعطي جسم الإنسان فوائد عديدة وهذا ما ينعكس إيجابياً 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 في مكافحة الالتهاب.

3. التحكم في نسبة الغلوكوز

وجدت الأبحاث أن التين يحتوي على مركب يسمى ABA (أي حمض الأبسيسيك) الذي ثبت أنه يعزز الامتصاص المحيطي للغلوكوز ويسحب الغلوكوز 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.

5. الوقاية من السرطان

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