



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.inlezzetler.com)

İNCİR

%50 - 70 şeker, %5 petkin, albüminli maddeler, organik asitler, karatin, unlu maddeler, A, B2, C, D vitaminleri, Ca, Fe, Na, Mg, Cl, kükürt, fosfor, brom içerir.

İncirin anavatanı Akdeniz bölgesidir. Türkiye'de en lezzetli incir İzmir'de yetiştirilir. Karayaprak, bardacık, şeker, mor, yediveren, patlıcan, kavak ve sultanselim çeşitleri Türkiye'de yetişen bazı incir türleridir.

Diğer meyvelerin ihtiva ettikleri aktif maddelerin tamamına sahip olan incirde sadece C vitamini yoktur.

Minerallerden demir, mangan, kobalt ve flüor ihtiva eder.

İncir vücuda kuvvet ve kudret verir. Safra kesesi ifrazatını çoğaltır. Bağırsakların çalışmasını düzene koyar.

100 gram incirde 270 kalori vardır.

