# İNCİRİN FAYDALARI

https://www.sabah.com.tr

BAĞIRSAKLARINIZ TEMBEL İSE
Günümüzde yoğun koşuşturmaca nedeniyle sağlıksız beslenme alışkanlıkları ve düşük lif tüketimi kabızlığa zemin hazırlar. Bir kişinin günlük 25-30 gram lif alması gerekirken, incir lif içeriği sayesinde bağırsak hareketliliğini artırır. 1 orta boy incirde yaklaşık 1 gram lif bulunur. İncirle birlikte 1-2 bardak su içilmesi bağırsak hareketliliğini daha da artırır.
ANTİOKSİDAN DEPOSU
Özellikle yaz aylarından sonbahara geçişle birlikte bağışıklık sistemi zayıflarken, kararında incir tüketimi güçlü antioksidan özelliğiyle vücudun direncini güçlendirir. Vitaminler açısından da zengin olan incirin, antioksidan kapasitesi özellikle koyu renkli olanlarda çok daha yüksektir. İncir, B6 vitamini ve bakır açısından da zengindir. Bakır; sinir sisteminin ve metabolizmanın düzenlenmesinde, enerji üretilmesinde, kan hücrelerinin ve bağ dokularının oluşmasında önemli rol oynayan önemli bir mineraldir. B6 vitamini ise, beslenme yoluyla dışarıdan alınan proteinin, yeni proteinlerin sentezlenmesi için parçalanmasında gereklidir. Ayrıca beyin sağlığı açısından önemli bir yer tutar.
KAN BASINCINI DENGELER
İncir kan basıncının dengelenmesini sağlayan potasyum açısından zengin bir meyvedir. Düzenli meyve ve sebze tüketmeyen, işlenmiş gıda ve et tüketimi yüksek kardiyak riskli kişilerde günlük sodyum tüketiminin artmasıyla potasyum eksikliği görülebilir. Diyabet hastalığınız yoksa günde bir inciri düzenli tüketmeniz kan basıncınızı dengeleyerek kalbinizi korumaya destek olabilir.
KURU İNCİRİN FAYDALARI
Sarıdan koyu mora kadar farklı renklerde olan yaş incir tatlı ihtiyacını gidermek için de iyi bir alternatif olabilir. Genellikle tercih edilen kuru hurmanın yanı sıra kuru incir ile de tatlı krizi giderilebilir. Yaş incir kuru incire göre daha çok çeşit vitamin ve mineral içerir. Ancak yaş incirin faydaları kadar kuru incirin de faydaları vardır. Diyet lifi açısından zengin olan kuru incir; potasyum, demir, kalsiyum, antioksidan ve kompleks karbonhidrat içerir. Yaş incire göre kuru incir kabızlığın tedavisinde daha etkili olabilir. Ancak meyveler kurutulduğunda şeker oranı arttığından kuru incirin şeker ve kalorisi daha yüksektir. Bu sebeple daha da ölçülü tüketilmelidir.

BEYİN SAĞLIĞINI KORUMAYA DESTEK OLUR
Özellikle egzama gibi rahatsızlıkları olan ya da alerjik cilde sahip kişilerde cilt sağlığı üzerinde de faydalı etkileri olduğu belirlenmiştir. İncir özü de içeren bir meyve özü karışımıyla yapılmış laboratuvar deneyiyle, karışımın cilt üzerinde antioksidan etkiler gösterdiği ve kolajen yıkımını azalttığı ve kırışıklık görünümünü iyileştirdiği gösterilmiştir.
İncir ile ilgili araştırmalar günden güne artsa da daha çok çalışma yapılmasına ihtiyaç vardır. İçeriğinde nispeten yüksek miktarda bulunan K vitamini nedeniyle kan sulandırıcı ilaçların etkisini azaltabileceği, ayrıca özellikle huş ağacı polenine alerjisi olanlarda incir de alerjiye sebep olabileceğinden, bu durumlarda tüketiminde dikkatli davranılmalıdır.
SİNDİRİMİ HIZLANDIRIR
Bağırsakları etkileyerek sindirim sisteminin düzgün çalışmasına yardım eder. Hayvanlar üzerinde yapılan araştırmaya göre incir, içeriğindeki maddeler ile sindirim sistemindeki hareketi hızlandırırken, kabızlığın azalmasına ve birtakım sindirim rahatsızlıklarının iyileştirilmesine yardımcı olur. Ancak aşırı tüketilmesi halinde ishale sebep olabildiğinden, fazla tüketimden kaçınılmalıdır.
TANSİYONU DENGELER
Yüksek posa içeriği sayesinde incir, meme kanserine karşı koruyuculuk sağlar. Kan basıncı ve kan yağlarını iyileştirerek tansiyonu dengeler. Böylelikle kalp hastalıkları riskini düşürmede etkili olabilir. Yine hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalarda, incir yaprağı özünün total kolesterol, HDL (iyi kolesterol) ve trigliserid seviyelerinde iyileşmede etkili olduğu gözlenmiştir.

© lezzetler.com tarif no:167675 • adı:İncirin Faydaları • gönderen:gül • indirme tarihi:08.05.2024 - 18:30