



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KURU İNCİRİN FAYDALARI

Kabızlık ve sindirim sistemi problemleri: Kabızlık, birçok insanın kabusu haline gelebiliyor. Bunun için lif bakımından zengin olan kurutulmuş inciri tüketmek oldukça etkili bir yöntemdir.

Tansiyon hastaları: Tansiyonu dengeleyen potasyum, kuru incir de yüksek miktarda bulunur. Bu sebeple tansiyon hastalarına kuru incir sıklıkla tavsiye edilir.

Diyabet hastaları: Kuru incirin lif bakımından zengin olduğunu belirtmiştik. Lif de diyabet hastalarına oldukça iyi gelir. O yüzden bu hastaların kuru incir yemeleri gerekir.

Kalp ve damar hastalıkları: Kuru incir, kalp ve damar hastalıklarına karşı mücadele eder. Tansiyonu dengelediği için kalp problemlerini engeller.

Cilt için kuru incir: Yaşlanma karşıtı bir etkiye sahip olan kuru incir, cildi koruyup besler.

