

# فوائد تناول التين المجفف

على خلال الأقول التي تتحدث عن أن اليتن يؤدي الى إكتساب كيلوغرامات زائدة، إلا أنها مجرد شائعات لا أساس لها من الصحة.

مع التقدم العلم والطب، أصبحنا نلاحظ أن أغلبية المفاهيم التي يتوارثها الشخص عن أجداده غير صحيحة بما ذلك ما يتم تداوله عن التين وخاصة التين المجفف.

## ما هو التين المجفف؟

هو عبارة عن التين العادي الطازج، يتم تجفيفه في الهواء الطلق تحت أشعة الشمس شرط تغطيته بمنديل، ويتم تقليبه خلال الأيام حتى يجف كل الماء الموجود فيه ويتحول لونه الى بني فاتح.

فوائد تناول التين المجفف خلال إتباع حمية غذائية:

يساعد التين المجفف على تسريع عملية التمثيل الغذائي، وذلك لأنه غني بالألياف التي تعطي الشعور بالشبع عند تناوله.

التين المجفف غني بالدهون التي تمد الجسم بالطاقة والنشاط وبذلك يعتبر بديلا للحلويات، وتناوله بشكل منتظم يساعد على تخليص الجسم من تراكم الدهون.

هذا ويحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامينات والمعادن التي تمد الجسم بما يحتاجه من مكونات ضرورية من أجل أن يعمل بشكل طبيعي. وفي هذا الإطار، يشير اخصائيو التغذية الى ان تناول المشروبات والعصائر التي تحتوي على التين المجفف يساعد على حرق الدهون.

ويقي تناول التين المجفف بشكل منتظم على الإصابة بالكوليسترول لأنه غني بالأوميغا 3 والأوميغا 6، كما وأنه غني بمضادات الأكسدة ما يمنع شرايين الدم من التصلب.

وينصح مرضى السكري بتناوله لأنه يحتوي على سكر طبيعي يساعد على رفع مستوى الإيموغلوبين في الدم وهو ما يحتاجه جسم الإنسان. كما وأنه يعتبر ملين طبيعي للأمعاء ويجنب الإصابة بالإمساك.

وفي الختام، تجدر الإشارة الى كل حبة تين مجففة تحتوي على 47 سعرة حرارية، ولكن يجب الحرص على تناوله بشكل منتظم وبمتابعة من قبل

أخصائية تغذية لأن الإفراط بتناوله يمكن أن يسبب مشاكل للصحة لىبقى  
الإعتدال الحل الأمثل!