«التين» دواء للتغلب على الأمراض



صحيح أنّ التين موسمي، لكن يمكن تناوله مجففاً طوال أيام السنة فلا يقل لذة عن التين الطازج.

وبحسب علماء التغذية، فإنّه يعتبر مصدراً ممتازاً للكالسيوم ما يعطيه أهمية كبرى لتقوية العظام، كما يحتوي التين المجفف على نسبة عالية من الأحماض الدهنية (أوميغا3 وأوميغا6) التي تلعب دوراً في تأمين الحماية من أمراض القلب.

وكون التين يضم نسبة عالية من البوتاسيوم، فهو يساعد على الحفاظ على توازن مستوى السكر في الدم، ما يجعله مفيداً لمرضى السكري. وبما أنه يحتوي على الحديد، فإنّ تناوله يفيد في حال الإصابة بفقر الدم. فضلاً عن ذلك، تبيّن أنّ تناول التين يساعد على التغلب على التعب ويقوّي النشاط الذهني ويساعد على تأمين الوقاية من ضعف النظر الذي يحصل مع التقدم بالسن.