

## فوائد التين الأسود



### 1. مقاومة مرض الزهايمر

إحدى فوائد التين المحتملة أنه قد يساعد على مقاومة بعض الأمراض العصبية التنكسية (Neurodegenerative diseases) التي الالتهابات مقاومة على تساعد قد مواد على التين يحتوي إذ ، تظهر مع التقدم في العمر.

كانت إحدى الدراسات قد أظهرت أن التين يحتوي على مركبات طبيعية مضادة للأكسدة قد يكون لها تأثير إيجابي على الذاكرة وعلى مقاومة مرض الزهايمر، ولكن لا تزال الدراسات في هذا الصدد في بداياتها، لذا من الميكر اعتماد التين كوصفة لمقاومة الزهايمر.

### 2. تقليل مستويات ضغط الدم

من الممكن لتناول التين أن يساهم في مقاومة ارتفاع ضغط الدم بعدة طرق مختلفة، كما يأتي:

يعد التين من الفواكه الغنية بالبوتاسيوم، والبوتاسيوم هو أحد العناصر الغذائية التي قد يتسبب الخلل في مستوياتها بتحفيز الإصابة بارتفاع ضغط الدم، لذا فإن تناول التين قد يساعد على إعادة التوازن لمستويات البوتاسيوم في الجسم.

يحتوي التين على نسبة جيدة من الألياف الغذائية والتي قد تساعد على تحفيز الجسم للتخلص من الكميات الزائدة من الصوديوم، مما قد يساعد على تحسين مستويات ضغط الدم.

لذا، قد ينعكس تناول التين بشكل إيجابي على صحة الجسم عموماً، إذ يعد ارتفاع الضغط أحد المشكلات الصحية التي قد ترفع من فرص الإصابة بالعديد من أمراض جهاز الدوران، مثل: أمراض القلب، والجلطات.

### 3. تحسين صحة الشعر والبشرة

قد يكون لثمار التين ولبعض المركبات المستخرجة من أجزاء شجرة التين المختلفة العديد من الفوائد المحتملة للشعر والبشرة، كما يأتي:

- قد يساعد اللانكس المستخرج من شجرة التين الأسود على علاج الثآليل الجلدية.

- قد يساعد تناول ثمار التين الأسود في الحفاظ على صحة الشعر، إذ يعد التين غنياً بالحديد، والحديد هو أحد العناصر الغذائية الهامة للشعر.

- قد يساعد التين الأسود على مقاومة العديد من الأمراض الجلدية، مثل: الصدفية، والأكزيما.

### 4. تقوية العظام

تعد حبات التين مصدراً غذائياً طبيعياً للعديد من المعادن والفيتامينات الهامة لصحة العظام، إذ يحتوي التين على مستويات عالية من الكالسيوم والبوتاسيوم، بالإضافة لمجموعة متنوعة من العناصر الغذائية الأخرى والتي قد تساعد على:

- تقوية العظام، وخفض فرص إصابتها ببعض الأمراض مثل هشاشة العظام.

- تحفيز نمو الأنسجة العظمية الصحية عند الإصابة بأي كسور أو إصابات في العظام.

5. تنظيم مستويات سكر الدم

من فوائد التين الأسود والتين عموماً أنه قد يساعد على تنظيم مستويات سكر الدم، ومن الممكن تحصيل هذه الفائدة المحتملة للتين بعدة طرق مختلفة، مثل:

- تناول ثمار التين؛ إذ يحتوي التين على نسبة عالية من الألياف الغذائية والتي قد تساعد في الحفاظ عليها ضمن مستويات مستقرة.

- استخدام أوراق التين، إذ تحتوي هذه الأوراق على مواد قد تساعد على خفض جرعة الأنسولين التي قد يحتاجها المرضى الذين يتناولون أدوية الأنسولين.

6. فوائد أخرى

قد يكون للتين العديد من الفوائد المحتملة الأخرى، مثل:

- مقاومة الخلل في وظيفة الانتصاب.

- تخفيف حدة بعض مشكلات واضطرابات الجهاز الهضمي، مثل: الإمساك، والبواسير.

- تخفيف حدة الأعراض التي قد ترافق بعض أمراض ومشكلات الجهاز التنفسي، مثل: التهاب الحلق، والكحة، وتراكم البلغم.