

İNCİR(Ficus carica)



İncir 'in İçerdiği Maddeler:

C Vitamını, B Vitamini, Sodyum, Fosfor, Potasyum, Mineral Tuzları, Demir, Kalsiyum ve bol miktarda diyet lifi içermektedir.

İncir 'in Özellikleri:

İncirin 1000 e yakın türü bulunmaktadır. Türkiye' de de bolca tüketilen bir bitki türüdür. Meyveleri oldukça besleyici

olmakla birlikte şifa özelliğinden dolayı sıklıkla tercih edilmektedir. İncir yapraklarının sığılları gerçirdiği bilinmektedir. Türkiye incir pazarında Dünya'daki en büyük üretim payına sahip ülkedir.

İncir 'in Faydaları:

- Günlük besin değerini karşılamaya yardımcı olur.
- Kolesterolü düşürür.
- Bol miktarda lif içermektedir.
- Bağırsakları çalıştırır.
- Kabızlığa iyi gelir.
- Vücudun toksik maddelerden temizlenmesini sağlamaktadır.
- Bağışıklık sistemini kuvvetlendirir.
- Enerji kaynağıdır.
- Yapısındaki kalsiyum ile birlikte kemikleri kuvvetlendirir.
- Hemoroide iyi geldiği bilinmektedir.
- Kalp krizi oluşum riskini azaltmaktadır.
- Boğaz ağrılarının giderilmesine yardımcı olmaktadır.

- Vücutta hücre yenilenmesini hızlandırır.