سلسلة تعرف على غذائك: التين

الاسم الشائع: التين، الكرموس

الاسم العلمي: *Ficus carica*

Feige-Schnitt

المكونات

يحتوي التين على كميات مهمة من البوليفينولات و الفلافنويدات و الأنثوسيانين. كما أنه غني بالسكريات، خاصة الفركتوز والغلوكوز. و يحتوي على مجموعة من الستيرول النباتي (سيتوستيرول، كامبسترول، ستيغماستيرول، الفيوكوستيرول) و أحماض الزيتيك.

ويعـرف التيـن بغنـاه بالمركبـات الحيويـة ك (β sitosterols β-carotenes arabinose [xanthotoxol) ... [1

والتين مغذ للغاية وذلك نظرا لما يحتويه من فيتامينات ومعادن كما أنه من بين المصادر النباتية الأكثر غنى بالكالسيوم والألياف.

وبالمقارنـة مـع فـواكه أخـرى نجـد أن التيـن مصـدر مهـم للفيتامينـات (حَمْـضُ الأَسـكوربيك، ثيـامين، ريبوفلافين، حمض بانتوثينيك ...) والأملاح المعدنية (الكالسيوم، البوتاسيوم، الفسفور والمغنيزيوم).

والألياف المغذية منتشرة للغاية في التين حيث يمكن أن تصل إلى 2,3g بالنسبة ل 100g و8g بالنسبة ل 100g في التين المجفف.

في الحالة الرطبة، يحتوي التين في المتوسط على 80% من الماء و 13% من السكريات وبعد التجفيف تتخطى نسبة السكريات 55%.

فوائد التين الصحية

أثبتت الأبحاث والدراسات التي أجريت أن التين:

– مضاد للأكسدة وكابح لأنزيم (Acetylcholinesterase) [2]

– مضاد للفطريات و طاردُ للديدان [3, 4]

– تأثير مضاد للحمات

– مُضادٌ للبكتيريات

– خـــافض لكوليسترول الدَّم

– مضاد للسرطان [5]

– مفيد لصحة العظام : نظرا لغناه بالكالسيوم الذي يساعد علي تقوية العظام .

– يساعد في فقدان الوزن: بفضل ما يحتويه من نسبة عالية من الألياف الغذائية وهي مفيدة جداً لفقد الوزن.

– مفيد للبشرة

المـــــــراجع:

1. Gilani, A.H., et al., *Ethnopharmacological studies on antispasmodic and antiplatelet activities of< i> Ficus carica</i>.* Journal of ethnopharmacology, 2008. **119**(1): p. 1-5.

2. Oliveira, A.P., et al., *Chemical assessment and in vitro antioxidant capacity of Ficus carica latex.* Journal of agricultural and food chemistry, 2010. **58**(6): p. 3393-3398.

3. de Amorin, A., et al., *Anthelmintic activity of the latex of< i> Ficus</i> species.* Journal of ethnopharmacology, 1999. **64**(3): p. 255-258.

4. Mavlonov, G., et al., *Chitin-binding antifungal protein from Ficus carica latex.* Chemistry of Natural Compounds, 2008. **44**(2): p. 216-219.

5. Lansky, E.P., et al., *< i> Ficus</i> spp.(fig): Ethnobotany and potential as anticancer and anti-inflammatory agents.* Journal of Ethnopharmacology, 2008. **119**(2): p. 195-213.