**مفردا ت غذایی**

***انجیر***

شیره ی انجیر به علت داشتن موادپسورالن حساسیت زامیباشد.

شیره ی انجیرگرم وتربوده وموجب لیزپروتیین هامیشود.ودردرمان زگیل نیزموثرمیباشد.

انجیرزرد ازلحاظ استفاده به عنوا ن جزیی از وعده ی غذایی وانجیرسیاه برای استفاده های درمانی کاربردبیشتری دارند.

خواص انجیرتازه:

مسکن حرارت وتشنگی وعرق آوراست.ملین طبع ومسهل (بدون عارضه )است.کاهش دهنده ی خشم وچاق کننده است.

مصرف به عنوان صبحانه میتواند چاق کننده باشد خصوصا اگربا شیرترکیب شود.

درخفقان –سرفه –دردسینه وآسم –خشونت نای وریه-ورم طحال –بواسیر موثربوده وهمچنین مقوی کبد است .

درافراد مسن خودرن چندعددانجیرباگردو تکرر ادرار رااز بین میبرد.همچنین دراین افراد انجیر میتواندبرطرف کننده یبوست نیز باشد.

درصورت استفاده ازآن برای درمان یبوست بهتراست پیش ازغذا مصرف شود.

انجیرخشک نسبت به انجیرتازه خواص کمتری دارد

موجب دفع موادزایدازطریق پوست میباشد.استفاده دربیماری های پوستی میتواند موثرباشد.

ترشی انجیر به علت تحلیل سختی طحال در درمان زیادی سودا کاربرد دارد.

ترکیب انجیر+بادام +پسته تقویت کننده بدن ومغزاست وبرای توانایی حافظه نیز مفید میباشد.

شربت انجیر برای درمان سرفه و لینت مزاج موثراست البته بهتراست ازشربتی استفاده شود که همرا ه باگل سرخ باشد.

متاسفانه امروزه دربرخی مراکز فروش شربت انجیرباسنا به فروش میرسدبایدتوجه نمود که سنابرای کودکان و افرادمسن منع مصرف دارد چون موجب ضعف بدن میشود.

شربت FIGANحاوی انجیر و سنا وشربت FIGITOL فاقدسنا میباشد.