

# İNCİRDEN GELEN SAĞLIK



İncir, içerdiği yüksek lif oranı sayesinde, hücresel yapılar içinde su tutarak dışkı kıvamını yumuşatmaya, defekasyonu (dışkılamayı) kolaylaştırmaya ve kabızlığı gidermeye yardımcıdır.

Bunun yanı sıra incir ekstresi, bağırsak spazmlarını çözmeye ve spazma bağlı karın ağrısı, şişkinlik gibi sindirim bozukluğu şikâyetlerini gidermeye yardımcı olur.

Anavatanı Türkiye olan incirin botanik ismi "Ficus carica"dır. Adını Ege Bölgesindeki antik yerleşim alanı "Caria"dan alan incir Anadolu ve Ege'de binlerce yıllık bir geçmişe sahiptir.



İncir zengin vitamin mineral içeriği ile sağlığımızın korunması ve devamında oldukça faydalı bir meyvedir. Antioksidan bakımından zengin olan incirin diyabet, kalp damar hastalıkları ve kemik sağlığında faydalı etkileri vardır.

Ayrıca yüksek oranda besin lifi içermesi ve bu sayede başta kabızlık olmak üzere çeşitli sindirim sorunlarına iyi gelmesi incirin faydaları arasında ilk sırada sayılabilir.