

العلم يكشف الفوائد الكبيرة للتين

قال تعالى : (وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونَ {١} وَطُورِ سِينِينَ {٢} وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ {٣} لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ) [سورة التين].



لقد أقسم الله تعالى بفاكهة التين والله سبحانه وتعالى لا يقسم إلا بعظيم وقسم الله تعالى لهو دليل حقيقي على أهمية هذه الفاكهة وإشارة هامة إلى أن لها فوائد ومنافع جمة

العلم يكشف الفوائد الكبيرة للتين :

يعتبر التين من أكثر الفواكه والخضروات التي تحتوي على الألياف. حيث تحتوي حبة واحدة من التين على جرامين من الألياف (٢٠% من الإحتياج اليومي الموصى به) . وقد اظهرت دراسة خلال اكثر من خمسين سنة مضت أن الألياف الموجودة في الأغذية النباتية تؤدي دوراً فعالاً في تنشيط أداء الجهاز الهضمي.

ولها دور هام في أداء وظيفته الطبيعية وأيضاً تساهم في التقليل من خطورة الإصابة ببعض أنواع السرطانات. وبما أن التين يعتبر غنياً بالألياف فقد وصفه مختصوا التغذية كطريقة مثالية لزيادة نسبة ما يحتاجه جسم الانسان من الألياف.

تنقسم الألياف الى قسمين وهما:

•ألياف قابلة للتحلل (الذوبان)

•ألياف غير قابلة للتحلل (الذوبان)

يسهل الغذاء الغني بالألياف الغير قابلة التحلل الطريق للمواد بالخروج من الجسم من خلال الأمعاء وذلك بإضافة الماء اليها وبالتالي تساهم في زيادة سرعة الجهاز الهضمي وتكفل استمرار وظيفته الطبيعية. ولقد ثبت أن الغذاء ذو الألياف الغير قابلة الذوبان يمتلك أثراً وقائياً ضد سرطان القولون.ومن ناحية أخرى فقد ثبت أن الغذاء ذو الألياف القابلة للذوبان يقلل من مستوى الكوليسترول في الدم بنسبة أكثر من ٢٠%. وعليه فإنها تعتبر ذات أهمية كبيرة في الحد من خطورة الإصابة بالنوبات القلبية وهذا لأن تجمع نسب كبيرة من

الكوليسترول في الدم يؤدي الى تصلب الشرايين. على سبيل المثال لو تراكم الكوليسترول في الشرايين المغذية للقلب فهذا يؤدي الى الاصابة بالنوبات القلبية وكذلك يؤدي الى تراكم الكوليسترول في عروق الكلى إلى ارتفاع ضغط الدم والفشل الكلوي. علاوة على ذلك فإن مقدار مناسب من الألياف يعد مهماً فيما يتعلق بتنظيم سكر الدم وذلك عن طريق اخلاء المعدة وذلك لأن التغيرات المفاجئة في سكر الدم تؤدي الى اضطرابات مهددة لحياة الانسان. لذا فإن المجتمعات التي تعيش على وجبات غنية بالألياف فإنها ستكون أقل عرضة للإصابة بالسرطان وامراض القلب.[1]



كما إن تواجد نوعي الالياف في نفس الوقت يعتبر ذا ميزة صحية مهمة حيث يلعبان دورا مهما في منع الإصابة بالسرطان . لذا فإن تواجد الالياف القابلة للذوبان والغير قابلة للذوبان في التين يجعل هذه الفاكهة ذات أهمية كبيرة.[2]

ويشير الدكتور اوليفر الباستر مسؤول جمعية الوقاية من الأمراض في المركز الطبي التابع لجامعة جورج واشنطن الى التين : "بأنه من المهم ان نضيف الى وجباتنا اليومية غذاء غني بالألياف ويعني اختيارنا للتين او أي غذاء آخر غني بالألياف اننا نختار غذاء اقل ضرراً لنبقى بصحة جيدة طوال حياتنا".[3]

وفقاً لدراسة أجرتها هيئة تين كاليفورنيا الإستشارية أنه من المعروف أن المواد المقاومة للتأكسد والتي توجد في الفواكه والخضروات تحمي جسم الانسان من العديد من الأمراض. حيث ان هذه المواد المقاومة للتأكسد تقوم بإبطال عمل المواد الضارة ومنعها من دخول الجسم والتي تبرز كنتيجة للتفاعلات الكيميائية في جسم الإنسان وبهذا تمنع دمار الخلايا. ولقد ثبت في احدى الدراسات التي أعدت في جامعة سكرانتن بأن التين المجفف والذي يعد من اكثر الفواكه غنى بالألياف أن فيه مستوى عالي من مركب الـ **phenol** . ويستخدم مركب الـ **phenol** والذي يتوفر بنسب كبيرة في التين كمطهر لقتل البكتيريا والجراثيم. [4]

وأظهرت دراسة أخرى أجرتها جامعة **رتجرز في نيوجرسي** انه بحكم احتواء التين المجفف على **omega-3** و **omega-6** و **phytosterol** فإنها يلعب دوراً هاماً في التقليل من نسبة الكوليسترول، ولقد ثبت ان **omega-3** و **omega-6** لا يمكن للجسم انتاجهما لذا فإنهما يُمتصا مع الغذاء. علاوة على ذلك تعتبر الأحماض الدهنية ضرورية للإبقاء على الأداء الفعال للقلب والدماغ والجهاز العصبي[5].

واما بالنسبة لـ **phytosterol** فإنه يسمح للكوليسترول الموجود في المنتجات الحيوانية بالخروج من جسم الإنسان بدون أن يظهر في الدم. حيث يعتبر هذا النوع من الكوليسترول من المسببات الرئيسية لتصلب شرايين القلب.

بالرغم من أن التين يعتبر من اقدم الفواكه التي عرفها الانسان فقد وصفت هيئة تين كاليفورنيا الاستشارية التين بأنه اكثر فواكه الطبيعة كملاً من حيث القيم الغذائية. وبسبب أهميته الغذائية فهو تستحق هذه الأهمية الكبيرة.

ويشكل التين جزءاً مهماً في أي حمية خاصة. وذلك لأن التين بطبيعة الحال لا يحتوي على الدهون أو الصوديوم أو الكوليسترول ولكنه يحتوي على نسب عالية من الألياف. لذا يعتبر التين غذاءً مثالياً للذين يريدون الانقاص من أوزانهم. كما يحتوي على نسبة كبيرة من المعادن أكثر من أي فاكهة أخرى. من هذه المعادن ما يلي: يحتوي ٤٠ جرام من التين على ٢٤٤ ملغ من البوتاسيوم و(٧% من الاحتياج اليومي) و ١,٢ ملغ من الحديد(٦% من الاحتياج اليومي) و ٥٣ ملغ من الكالسيوم(٦% من الإحتياج اليومي). والجدير بالذكر ان نسبة الكالسيوم الموجود في التين عالية جداً. حيث يحتل التين المرتبة الثانية بعد البرتقال فيما يتعلق باحتوائه للكالسيوم. كما تزود علبة من التين المجفف الجسم بالكالسيوم نفس ما تزوده علبة من الحليب.

كما ان التين يعتبر كعلاج يعطي القوة والطاقة لأصحاب الامراض المزمنة الذين يريدون استعادة صحتهم. حيث يريد هؤلاء المرضى التخلص من كل المتاعب العقلية والجسدية واعطاء اجسامهم القوة والطاقة. كما يوجد في التين اكثر العناصر الغذائية أهمية ألا وهو السكر، ويوجد السكر في جميع الفواكه بنسبة ٥١-٧٤%. حيث ان النسبة الأعلى توجد في التين، أيضاً فإن التين يدخل في علاج الربو والكحة والبرد.

إن ما حصرناه من منافع للتين لهو بيان على سعة رحمة الله تعالى بخلقه. ان الله جل وعلا

امدنا بكل المواد الضرورية التي تحتاجها اجسامنا في هذه الفاكهة والتي تعتبر سائغة المذاق وذات مستوى غذائي متكامل لصحة الانسان. يبين ذكر التين في القران الكريم على أهمية هذه الفاكهة لبني آدم، ولقد تم اكتشاف اهمية التين الغذائية حديثاً مع التقدم الطبي والتقني وهذا يبين بأن القرآن الكريم هو كلام الله العليم القدير .

القيم الغذائية للتين الطازج		القيم الغذائية للتين المجفف	
74	السرعات الحرارية	249	السرعات الحرارية
3	الألياف	10	الألياف
0	الدهون	1	الدهون
1	البروتين	3	البروتين
16	السكر	48	السكر
142	فيتامين أ	10	فيتامين أ
2	فيتامين سي	1.2	فيتامين سي
0.1	فيتامين ب ١	0.1	فيتامين ب ١
0.1	فيتامين ب ٢	0.1	فيتامين ب ٢
0.1	فيتامين ب ٦	0.1	فيتامين ب ٦
1	صوديوم	10	صوديوم
232	البوتاسيوم	680	البوتاسيوم
35	الكالسيوم	162	الكالسيوم
232	الفوسفور	67	الفوسفور
17	المغنيسيوم	68	المغنيسيوم
0.4	الحديد	3.07	الحديد
0.1	المنغنيز	0.8	المنغنيز
0.1	النحاس	0.3	النحاس
0.2	السلينيوم	0.6	السلينيوم

0.2	السلنيوم	0.6	السلنيوم
0.2	الزنك	0.5	الزنك

هذا جدول يبين العناصر التي يحتويها التين .

المصدر : بحث مترجم عن موقع www.miraclesofthequran.com