

अंजीर के अनोखे गुण



अंजीर पोटाशियम का अच्छा स्रोत है, जो ब्लड प्रेशर और ब्लड शुगर को नियंत्रित रखने में मदद करता है।

अंजीर में फाइबर होता है, जो वजन को संतुलित रखता है और ओबेसिटी को कम करता है।

सूखे अंजीर में फेनोल, ओमगा 3, ओमगा 6 होता है। यह फैटी एसिड

कोरोनरी हार्ट डिजीज के खतरे को कम करने में मदद करता है।

इसमें पाये जाने वाले फाइबर से पोस्ट मेनोपॉजल ब्रेस्ट कैंसर होने का भय नहीं रहता।

अंजीर में कैल्शियम बहुत होता है, जो हड्डियों को मजबूत बनाने में सहायक होता है।

कम पोटाशियम और अधिक सोडियम लेवल के कारण हाइपरटेंशन की समस्या पैदा हो जाती है। लेकिन अंजीर में पोटाशियम अधिक होता है और सोडियम कम होता है इसलिए यह हाइपरटेंशन की समस्या होने से बचाता है।