

## به نام خدا

انجیر گونه ای آسیایی از گیاهان گلداز خانواده انجیران است. این درخت بومی خاور میانه و آسیای غربی است.

انواعی که در باغبانی از نظر مصرف میوه آن مورد استفاده قرار می گیرند عبارتند از فیکوس کاریکا ( *Ficus carica*) فیکوس پالماتا و فیکوس پودوکاریکا. فیکوس کاریکا همان انجیر معمولی است که به عنوان میوه مورد استفاده قرار می گیرد؛ ولی فیکوس پالماتا و فیکوس پودوکاریکا بیشتر برای تلقیح انواع انجیر خوراکی کاشته می شوند.

### انواع میوه انجیر

پنج گونه مشترک از انجیر وجود دارد، هر نوع، طعم و شیرینی خاصی دارد و انواع این میوه شامل:

#### 1- انجیر سیاه

این انجیر پوستی سیاه و داخل صورتی رنگ است. آنها فوق العاده شیرین هستند. برای خوردن به عنوان یک دسر و یا مخلوط کردن در کیک یا دستور العمل کوکی برای افزایش طعم مناسب هستند.

#### 2- انجیر کادوتا Kadotas -

گوشت بنفش رنگ و پوستی سبز رنگ دارند. آنها در میان تمام گونه های انجیر کمترین شیرینی را دارند.

#### 3- کالیمیرنا - انجیر Calimyrna

در خارج سبز مایل به زرد است و داخل آن، کهربایی است. آنها در مقایسه با انواع دیگری از انجیر بزرگتر هستند و عطر و طعم منحصر به فرد و قوی دارند.

#### 4- انجیر ترکی قهوه ای

انجیر ترکی دارای پوست بنفش و گوشت قرمز است. عطر و طعم آنها ملایم و شیرین تر از انواع دیگر انجیرها است. آنها را در سالاد مصرف می کنند.

#### 5- آدریاتیک - انجیر Adriatic

دارای پوست سبز روشن هستند و در داخل آن صورتی است. آنها نیز به عنوان انجیر سفید نامیده می شوند زیرا بسیار سبک هستند. آنها بسیار شیرین هستند و می توانند به عنوان یک دسر ساده میوه مصرف شود.



در سال ۲۰۱۷ تولید جهانی انجیر نزدیک به ۱،۱۵ میلیون تن بوده است، که ترکیه با ۲۶٪ تولید در صدر تولیدکنندگان انجیر قرار دارد. این کشور به همراه مصر و مراکش ۵۴٪ انجیر جهان را تولید می کنند .

تولید انجیر - ۲۰۱۷	
کشور	تن
<a href="#">ترکیه</a> 	۳۰۵,۶۸۹
<a href="#">مصر</a> 	۱۷۷,۱۳۵
<a href="#">مراکش</a> 	۱۳۷,۹۳۴

 الجزایر	۱۲۸,۶۸۴
 ایران	۷۰,۷۳۰
جهان	۱,۱۵۲,۷۹۹
منبع: United Nations FAOSTAT	

## آب و هوای مطلوب برای درخت انجیر

به همان اندازه که درخت انجیر به گرمای زیاد مقاوم است نسبت به سرما مخصوصاً در دوره جوانی حساس است و سرما یک عامل محدودکننده در کاشت این درخت می‌باشد. اثر گرما و رطوبت در میوه انجیر نسبت به نوع مصرف میوه متفاوت است. انجیرهایی که برای کنسرو یا در شیرینی‌پزی مصرف می‌شود در هوای مرطوب محصول مرغوب‌تری می‌دهد تا در هوای گرم و خشک و برعکس میوه درختان انجیری که در هوای خشک و نسبتاً گرم کاشته شده‌اند برای تهیه انجیر خشک مرغوب‌تر است تا آن‌های در هوای مرطوب عمل آمده‌اند.

باران در موقع تلقیح بسیار مضر است و مقدار محصول را به مقدار قابل توجهی کم می‌کند. در نواحی مرطوب میوه درشت می‌شود و دم آن طویل می‌گردد ولی مقدار شیرینی میوه کم می‌شود در هوای خشک و گرم دم میوه کوتاه شده گاهی به کلی از بین می‌رود اما اندازه میوه کوچک و مقدار شیرینی آن زیاد است.

## هرس درخت انجیر

مانند سایر گیاهان هرس این درختان برای سلامتی آن‌ها لازم است. این سبب بزرگ‌تر شدن میوه می‌شود. درخت انجیر را در فصل پاییز بعد از اولین سرمازدگی هرس کنید. گیاهان را به منظور رشد بیش‌تر و کنترل اندازه هرس کنید.

## خاک مطلوب درخت انجیر

درخت انجیر را در انواع مختلف خاک از شنی سبک تا رسی سخت می‌توان کاشت. در اراضی شنی سبک خطر حمله کرم‌های لوله‌ای بسیار زیاد است. بهترین خاک برای کاشت این درخت اراضی لیمونی است. در این نوع اراضی میوه دادن درخت به علت رشد زیاد شاخ و برگ دو یا سه سال به تأخیر می‌افتد.

## ازدیاد درخت انجیر

درخت انجیر را با انواع مختلف و روش تکثیر نباتات چه جنسی و چه غیر جنسی می توان زیاد کرد. در ازدیاد به وسیله بذر هیچ گاه درخت جدید شبیه به پایه مادری نخواهد بود و به همین جهت نیز جز برای تحقیقات علمی و پیدا کردن انواع جدید از این طرز ازدیاد استفاده نمی کنند. برای ازدیاد درخت انجیر از نظر ایجاد باغ به منظور بهره برداری فقط از طرق مختلف غیر جنسی استفاده می شود.

طرق مختلف غیر جنسی که بیشتر در تکثیر درخت انجیر بکار می روند عبارتند از: قلمه، پاجوش، خواباندن شاخه و پیوند. بین این طرق، ازدیاد به وسیله قلمه بیش از سایر روشها مورد استفاده قرار می گیرد. در ازدیاد درخت انجیر به وسیله قلمه باید از درخت سالم و قوی و شاخه رسیده انتخاب و تهیه شود.

## آفات و بیماری های درخت انجیر

از انواع آفات درخت انجیر: سیمتیس نمورانا، هسپروفانس گریزنوس، سفیدک انجیر، موزائیک انجیر، شکاف خوردن میوه انجیر و بیماری ترشیدگی میوه انجیر.

- زغالک: گروهی از بیماری های قارچی که باعث لکه های سیاه و قهوه ای بر روی برگ ها می شود و در نهایت باعث زرد شدن و افتادن برگ می شود. با قارچ کش درمان می شود .
- زنگ زدگی انجیر: روی برگ ها لکه های مسی رنگی شکل می گیرد که به مرور بزرگ تر می شود. ممکن است برگ ها ریزش کنند. زنگ زدگی انجیر را می توان با قارچ کش های پایه-مسی درمان کرد .
- موزاییکی شدن انجیر: این آفت توسط نوعی ویروس شکل می گیرد که باعث تشکیل طرح هایی موزاییکی شکل بر روی برگ ها می شود. این ویروس توسط هیره ها (مایت ها) منتقل می شود و تنها راه درمان آن استفاده از هیره کش هاست .
- اندوسپسیس: این قارچ توسط زنبور انجیر که وارد میوه سبز شده تا تخم گذاری کند منتقل می شود. وقتی زنبور داخل انجیر می میرد، قارچ داخل بدن آن رشد می کند. درخت باید نابود شده و خاک اطراف با قارچ کش سمپاشی شود. تا ۱۲ ماه نباید به جای آن درخت دیگری کاشت .
- اسپرگیلیوسیس: نوعی قارچ است گوشت داخل انجیر سبز و سپس پودر شود. اگر درمان نشود میوه های رسیده فاسد می شوند و برگ های درخت می ریزد. درمان آن مانند اندوسپسیس است .
- آفات های حشره ای: حشره ها می توانند مانند قارچ ها و ویروس ها برای درخت مضر باشند. این آفت ها شامل گونه های مختلفی از سوسک ها، هیره عنکبوتی، مگس سرکه و نماتدها می باشند .

## مزایای تغذیه ای انجیر:

انجیرها، منبع غنی از مواد مغذی ضروری مختلف هستند؛ آنها غنی از مواد مغذی، آنتی اکسیدان ها و ویتامین ها می باشند. انجیر خشک شده در مواد معدنی و ویتامین بسیار متمرکز است. انجیر منبع غنی از قندهای طبیعی و فیبر محلول هستند.

## مزایای بهداشتی انجیرها:

### 1- بهبود سلامت گوارش با مصرف انجیر:

انجیرها یبوست را کاهش می دهند و سلامت کلی هضم را بهبود می بخشند. هر روز صبح انجیر مصرف کنید تا با مشکلات گوارشی خداحافظی کنید.

### 2- خواص انجیر برای بهبود سلامت قلب:

انجیرها سطوح تری گلیسیرید را در خون کاهش می دهند و به بهبود سلامت قلب کمک می کنند همچنین حاوی فنل ها و اسیدهای چرب امگا 3 و امگا 6 هستند که خطر بیماری قلبی را کاهش می دهند.



### **3- کلسترول پایین با خوردن انجیر:**

انجیر ها حاوی پکتین، فیبر محلول هستند که سطح کلسترول را کاهش میدهند. فیبر موجود در انجیر کلسترول بیش از حد در سیستم گوارش شما را از بین می برد و آن را به روده منتقل می کند.

### **4- خواص انجیر برای جلوگیری از سرطان روده بزرگ:**

مصرف منظم انجیر می تواند خطر سرطان روده بزرگ را کاهش دهد. فیبر در انجیر به سرعت به حذف زباله ها در بدن کمک می کند که برای جلوگیری از سرطان روده بزرگ مفید است.

### **5- درمان کم خونی با مصرف انجیر:**

کودکان، نوجوانان در حال رشد و زنان باردار باید سطوح آهن خود را نظارت کنند تا از عوارض جلوگیری کنند. همچنین اگر بیمار هستید یا تحت عمل جراحی قرار داشته باشید، انجیر را در رژیم غذایی خود اضافه کنید تا میزان آهن در بدن شما افزایش یابد و مشکل را زودتر برطرف کنید.

### **6- انجیر با میزان قند پایین در بیماران دیابتی:**

نه تنها میوه، بلکه برگ نیز برای سلامت شما مفید است. برگهای انجیر دارای ویژگی های شگفت انگیز هستند که به تنظیم میزان قند خون شما کمک می کند.

### 7- جلوگیری از سرطان پستان با انجیر:

انجیرها از جمله میوه هایی هستند که دارای بیشترین مقدار فیبر می باشند. و مشخص شد که زنانی که در طول نوجوانی و جوانی انجیر مصرف کرده اند، در خطر کمتری برای ابتلا به سرطان پستان قرار دارند.



### 8- خواص بینظیر انجیر برای تقویت استخوانها:

انجیر ها حاوی کلسیم، پتاسیم و منیزیم هستند که موجب سلامتی استخوان ها می شوند. انجیر تراکم استخوان را بهبود می بخشد و شکستگی استخوان ها را کاهش می دهد ، کلسیم برای حفظ استخوان های سالم بسیار مهم است و انجیر یکی از بهترین منابع آن است.

### 9- انجیر غنی در آنتی اکسیدان ها:

انجیر ها منبع آنتی اکسیدان ها هستند و آنها رادیکال های آزاد را در بدن شما خنثی می کنند و با بیماری ها مبارزه می کنند. انجیرها یک منبع غنی از آنتی اکسیدان های فنولی هستند ، آنتی اکسیدان ها در انجیر لیپوپروتئین ها را در پلاسما غنی می کنند و از اکسیداسیون بیشتر آنها را محافظت می کنند.

### **10- تنظیم فشار خون بالا با انجیر:**

به غیر از پتاسیم، امگا 3 و امگا 6 در انجیر نیز به حفظ فشار خون کمک می کنند.

### **11- خواص عالی انجیر برای جلوگیری از فشار خون بالا:**

هنگامی که پتاسیم کمتر و سدیم بیشتری مصرف می کنید، تعادل سدیم پتاسیم در بدن مختل می شود. انجیر تعادل این دو ماده را در بدن ایجاد می کند.

### **12- افزایش استقامت جنسی با خوردن انجیر:**

انجیر ها به عنوان باروری و مکمل های جنسی محسوب می شوند و غنی از کلسیم، آهن، پتاسیم و روی هستند. همچنین غنی از منیزیم هستند، ماده معدنی که برای تولید هورمونهای جنسی آندروژن و استروژن مورد نیاز است.

### **13- خواص انجیر برای درمان بیماری آسم:**

یک روش کارآمد برای مقابله با آسم، این است که مخلوطی از پودر دانه های زغال اخته، عسل و انجیر را مصرف کنید ، همچنین می توانید آب انجیر را مصرف کنید، تا آسم را تسکین دهید.





خواص انجیر در درمان بیماری های تنفسی مثل آسم

#### **14- جلوگیری از بیماری وروئال با مصرف انجیر:**

مصرف و یا استفاده از عصاره های انجیر برای پیشگیری از بیماری های منتقله از راه جنسی در بسیاری از فرهنگ ها بسیار مفید است. انجیر برای کاهش بیماری های مقاربتی استفاده می شود.

#### **15- خواص انجیر برای کاهش گلو درد:**

انجیر ها حاوی موکلیاژ بالا هستند ، که گلو درد را کاهش میدهند . آب طبیعی انجیر درد و استرس آکورد های صوتی را تسکین می دهد.

#### **16- جلوگیری از پیدایش آب مروارید با انجیر:**

انجیر می تواند از ایجاد آب مروارید جلوگیری کند ، که یکی از دلایل اصلی از بین رفتن بینایی در افراد مسن است.

#### **17- خواص انجیر در بهبود سلامت کبد:**

انجیر ها کبد را از آلودگی پاک میکنند، بنابراین سلامت آنها افزایش می یابد.

### **18- انجیر ملین طبیعی موثر:**

انجیر ها، به دلیل محتوای فیبر بالا، به عنوان یک ملین طبیعی عمل می کنند. آنها مدفوع شما را نرم تر می کنند، هضم را تسهیل می کند.

### **19- خواص و تاثیر انجیر در درمان بواسیر:**

انجیر خشک بهترین درمان برای بواسیر است. آنها دفع مدفوع را کاهش می دهند و فشار روی راست روده را کاهش می دهند. آنها را دو بار در روز مصرف کنید.



### **20- جلوگیری از بیماری قلبی عروقی:**

آنتی اکسیدان ها در انجیر، و همچنین ویژگی های پایین آوردن فشار خون آنها، رادیکال های آزاد بدن را از بین می برند، و مانع از بیماری های قلبی و عروقی می شود.

## **21- انجیر منبع خوبی از انرژی است:**

اضافه کردن انجیر به رژیم غذایی شما یک روش مطمئن برای افزایش سطح انرژی است. کربوهیدرات و قند موجود در انجیر، درصد انرژی بدن را افزایش می دهد.

## **22- درمان بی خوابی با انجیر:**

یک رژیم متعادل برای خواب خوب ضروری است. از جمله انجیر ها در رژیم غذایی شما، کیفیت خواب شما را افزایش می دهد. آنها حاوی تریپتوفان اسید آمینه است که موجب تولید ملاتونین میشوند که در نتیجه موجب خواب می شود.

## **23- خواص انجیر در تقویت سیستم ایمنی:**

انجیر باکتری را از بین میبرد، که در غیر این صورت می تواند باعث مشکلات سلامتی شود، آنها حاوی مواد مغذی، مانند پتاسیم و منگنز هستند که همراه با آنتی اکسیدان ها سیستم ایمنی بدن شما را تقویت می کند.

## **خواص و فواید عالی انجیر برای پوست:**



#### **24- انجیر موثر در جلوگیری از چین و چروک:**

یک مطالعه نشان داد که عصاره انجیر اثر ضدالتهاب و ضد کلاژنازی بر روی پوست و چین و چروک داشته و میزان چروک را کاهش می دهد.

#### **25- جوان سازی پوست با انجیر:**

انجیر ها برای پوست شما عالی هستند. آنها را بخورید یا ماسک انجیر مصرف کنید، پوست را زیبا میکند.

#### **26- خواص انجیر برای درمان جوش و اکنه:**

شما می توانید یک انجیر را به طور مستقیم بر روی پوست بمالید تا انواع مختلف التهاب پوست مانند جوش و آبه را کاهش دهید.

#### **27- پوست خود را با انجیر نرم و لطیف کنید:**

انجیر حاوی مقادیر بالایی از **ویتامین C**، یک آنتی اکسیدان قوی است که پوست را تسکین میدهد. مخلوط کردن پنج عدد انجیر برای ایجاد خمیر. یک قاشق چای خوری پودر جوی دو سر و شیر و نصف قاشق چای خوری پودر **زنجبیل** خشک را اضافه کنید، با هم مخلوط کنید بر روی پوست اعمال کنید.

**مزایا و خواص معجزه گر انجیر برای مو:**



مویی زیبا و پر پشت با خواص بینظیر انجیر

**28- خواص انجیر برای ریزش مو:**

انجیر ها در صنعت **مراقبت از مو** بسیار محبوب هستند، زیرا عصاره های آنها برای ایجاد موهای شگفت انگیز استفاده می شود. این عصاره ها رطوبت را به مو می رساند و از ریزش مو جلوگیری می کند.

**29- با انجیر رشد مو را افزایش دهید:**

از دست دادن مو به علت فقدان تغذیه مناسب رخ می دهد. انجیر حاوی مواد مغذی مو مانند منیزیم، ویتامین **C** و **ویتامین E** است که باعث رشد مو می شود. مواد مغذی ضروری موجود در این میوه گردش خون را در پوست سر تحریک می کنند تا سرعت رشد مو را افزایش دهند.

**30- انجیر مفید برای ریزش و شوره موی سر:**

وجود گوگرد در انجیر باعث ازدیاد مو شده و از ریزش آن جلوگیری کرده و **شوره سر** را درمان می کند.

### 31- انجیر و سلامت دهان و دندان:

انجیر باعث سفید شدن دندان ها و جرم گیری آن ها می شود و در ورم لثه موجب تسکین درد و رفع التهاب می گردد و بوی بد دهان را از بین می برد.



### 32- خواص انجیر برای افزایش شیر مادر:

انجیر شیر مادر را افزایش می دهد و به دلیل اشتهاآور بودن و برخورداری از مقدار مناسب مواد مغذی مصرف انجیر برای کسانی که مایل به افزایش وزن هستند یا در دوره نقاهت بیماری بسر می برند گزینه مناسبی است.

### 33- درمان زگیل و میخچه با خواص فوق العاده انجیر:

شیره انجیر نیز خاصیت دارویی برای برای از بین بردن زگیل ، میخچه و آثار جلدی دارد و داروی خوبی برای افسردگی می باشد.

## احتیاط و عوارض مصرف انجیر

- از مصرف بیش از حد خودداری کنید ، زیرا ممکن است باعث واکنش های آلرژیک، استفراغ و اسهال و حتی خارش پوست شود.
- افرادی که دارای پوست حساس یا سابقه آلرژی هستند، نباید از انجیر استفاده کنند.
- هرگز انجیر کال مصرف نکنید، آنها لاتکس سفید را تولید می کنند که حاوی ترکیبات فوکووماریس و (5-MOP) است که می تواند حساسیت شدید در اطراف دهان و لب را ایجاد کند، که می تواند به سرعت به سایر قسمت های بدن گسترش یابد.



منابع:

سایت ویکی پدیا (<https://fa.wikipedia.org/>)

بخش بهداشت و سلامت نمناک ان /آ (<https://namnak.com/>)