

Əncirin faydaları



Əncir (lat. *Ficus carica*) və ya əncir ağacı dünyanın bir çox yerində rast gəlinən Tut ailəsinə (*Moraceae*) aid olan subtropik yarpaqlı bitkidir. Azərbaycanda əncirin əsasən 2 növü yayılıb. Onlardan biri *mədəni əncir* adlanır. Respublikanın bir sıra rayonlarında becərilən bu növ əncirin ətirli, şirin, yastı armudabənzər, sarı rəngli meyvələri olur. Digəri isə Lənkəran zonasında yabani halda yayılmış *Hirkan ənciridir*. Hirkan əncirinin meyvələri armudvari olsa da, rəngi tünd göydür. Abşeron ərazisində becərilən "Sarı sabahi" və ya "Sarı əncir" sortu isə xüsusilə məşhurdur. Onun xoş ətri, şirin dadı olan nazik qabıqlı və sarı rəngli meyvələri var.

Əncirin mövsümü əsasən yay və payız ayları sayılır. Təzə əncirin meyvələrinin rəngi müxtəlif (sarı rəngdən qara-göy rəngə qədər) ola bilər. ətirli əncir həm təravətinə, həm də dadına görə seçilir. Əncir yeyinti sənayesində də geniş istifadə olunur. Ondan mürəbbə, kompot, cem, şərbət (sirop) hazırlanır.

Əncirin ləti çox zərif və dadlıdır. Əzilmiş və ya qabığı zədələnmiş meyvə tez xarab olmağa başlayır. Bundan başqa yetişmiş meyvədə lət olduqca tez yetişib ötür və onda qızcırma prosesi gedir. Ona görə də əncir otaq şəraitində bir sutkadan artıq qalmır. Lakin

yetişmiş ənciri soyuducuda +2° C-dən +4° C-yə qədər temperaturda 10 günədək saxlamaq olar.

Əncir insan orqanizmi üçün vacib olan müxtəlif çeşidli qida maddələri ilə zəngindir. Onun tərkibində vitaminlər, minerallar, aminturşuları, antioksidantlar, qidalı liflər və digər elementlər mövcuddur. Təzə əncirin 100 qramında 232 mq Kalium, 35 mq Kalsium, 17 mq Maqnezium, 0,4 qram Dəmir vardır.

Kalsium elementi ilə zəngin olduğundan əncir sümük xəstəlikləri və inkişaf pozğunluqları zamanı olduqca faydalıdır. Qurudulmuş əncirin tərkibində olan Fenol, Omeqa-3 və Omeqa-6 yağ turşuları isə ürək-damar xəstəliyi riskini azaldır. Mis maddələr mübadiləsi və enerji hasilatı, qan hüceyrələrinin, birləşdirici toxumaların və neyrotransmitterlərin meydana gəlməsi daxil olmaqla bir sıra bədən proseslərində iştirak edir. Vitamin B6 isə orqanizmin pəhriz zülalını parçalaması və yeni zülallar yaratması üçün lazım olan əsas maddədir.

Əncir qidalı liflərlə zəngin olduğundan mədə-bağırsağın işini normallaşdırır, şlaklardan təmizləyən ən yaxşı təbii vasitə hesab olunur. Lif konsentrasiyası sağlam, müntəzəm bağırsaq funksiyasını dəstəkləməyə kömək edir və qəbizliyin qarşısını alır. Lif ishal və nizamsız bağırsaq hərəkətlərini də aradan qaldırır. Xüsusilə də qurudulmuş əncir qəbizliyi aradan qaldırmağa kömək edir. Qeyd edək ki, quru əncir digər qurudulmuş meyvələr arasında yüksək qida dəyərliliyi ilə seçilir. Quru əncirin 100 qramında 680 mq Kalium, 162 mq Kalsium, 68 mq Maqnezium, 2 mq Dəmir vardır. Qurudulmuş əncirdə şəkərin miqdarı yüksək olduğundan qısa müddətdə qan şəkərinin səviyyəsini artırır. Bu səbəbdən şəkərli diabetdən əziyyət çəkən insanların qurudulmuş əncir qəbulunu məhdudlaşdırması tövsiyə olunur.

Məqalə Azərbaycan Qida Təhlükəsizliyi İnstitutunun Keyfiyyətə nəzarət departamentinin Keyfiyyətin idarə olunması şöbəsinin mütəxəssisi Nərgiz Əzizova tərəfindən hazırlanıb.