# دور التين فى تغذية الإنسان وصحته

**الدكتورة / إيمان محمد عبد الناصر* – الدكتورة /غادة عبد العظيم محمد**

*** باحث أول بمعهد بحوث صحة الحيوان – أسيوط**

**باحث معهد بحوث صحة الحيوان - أسيوط**

الملخص :

**يحتوي التين على مجموعة متميزة من الفيتامينات وخاصة فيتامين "ب" الذي يشارك في تفعيل آلية تصنيع كرات الدم الحمراء، ويساعد في استقلاب " البروتينات " ويسهل امتصاص معدن " الماغنيسيوم ". كما يساعد في تنظيم الضغط الشرياني، وخفض كوليسترول الدم، وفي الوقاية من سرطان القولون وعلاج الإمساك. ، والتين غذاء غني بالألياف ذات الفوائد الجمة في الوقاية من سرطان الأمعاء وخفض الكوليسترول ، وبالتالي إبعاد خطر الإصابة بأمراض القلب. كما يعد مصدراً مهماً للمعادن، ويأتي على رأسها " البوتاسيوم " الذي يلعب دوراً هاماً في الوقاية من خطر القاتل الصامت، أي ارتفاع الضغط الشرياني إذ يمنع تكرس صفائح " الكوليسترول " على باطن الشرايين، ويقوم بطرد الفائض من معدن "الصوديوم" خارج الخلايا فيحافظ على توازن السوائل .**

**لقد خص القرآن الكريم التين بشرف تسمية سورة كاملة باسمه وهي سورة التين، وهو ما لم يتحقق لغيره من أنواع الثمار والأطعمة . ومما يدلل على أهميته وعظم مكانته ، أنه – جل وعلا– قد جعل التين موضعاً لقسمه ، إذ أقسم به – جل وعلا– كما أقسم بالزيتون ، وذلك في قوله : ﴿وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ﴾، وهو ما يوحي بعلم الخالق –جل جلاله– بعظيم شأن هذه الثمرة (١) .**

القيمة الغذائية والتركيب الكيماوي للتين:

**بالنظر إلى التركيب الكيماوي للتين، يتبين لنا تميزه باحتوائه على كمياتٍ من عديد من العناصر الغذائية الأساسية، الكبرى منها والصغرى. , يظهر احتواء التين على نحو ٧٩% من وزنه ماء، وكذا احتواءه على كمية من السكريات (نحو ١٦% من وزنه)، ولسكر الفركتوز الحظ الأوفر منها (٥٦%)، يليه سكر الجلوكوز (٤٣%)؛ ، فيما تصل نسبة الألياف الغذائية في التين إلى ٣%، وفي المقابل، يحوي التين كميات قليلة من البرويتن (أقل من ١%) وأقل منه الدهون (٠.٣%)** (٧-٨) .

التين غنى بالمعادن والفيتامينات :

**حيث يعد مصدراً مميزاً لعدد منها وأهمها البوتاسيوم (٢٣٢ ملجم/١٠٠ جم) ، والمنجنيز (٠.١٣ ملجم) ، إذ تزود المائة جرام من التين (ثلاث حبات متوسطة الحجم) نحو ٦% من احتياجات الجسم اليومية من هذين العنصرين المعدنيين. وفي المقابل، تزود تلك الكمية الجسمَ نحو ٤% من الاحتياجات اليومية لعناصر الكالسيوم (٣٥ملجم) والنحاس (٠.٠٠٧ملجم) والماغنيسيوم (١٧ملجم)، والقليل من الحديد (٠.٤٧ ملجم) حيث تسد الكمية المذكورة حوالي ٢% من الاحتياجات اليومية للحديد (٥). وفي المقابل، تزود الحبات الثلاث الجسم (١٠٠ جم) بعدد من الفيتامينات، حيث تلبي هذه الكمية حوالي ٦% من الاحتياجات اليومية لفيتاميني ك (٤.٧ ملجم) و ب٦ (بيرودوكسين) (٠.١١ ملجم)، في حين تلبي هذه الكمية نحو ٣% من الاحتياجات اليومية للفيتامينات: مكافئ فيتامين أ (١٤٢ وحدة دولية) وفيتامين ب٢ (الريبوفلافين) (٠.٠٥ ملجم) وفيتامين ج (٢.٠ ملجم) وحمض البانتوثينيك (٠.٣ ملجم)، وتلبي قرابة ٢% من الاحتياجات اليومية لفيتاميني ب٣ (نياسين) (٠.٤ ملجم) والفولات (٦.٠ ملجم) (٧) .**

المركبات الكيماوية الطبيعية في التين :

**لعل أبرز ما يميز ثمار التين، هو اكتشاف وجود كميات كبيرة من عدد من المركبات الكيماوية الطبيعية النافعة، والتي تعرف بالمركبات النباتية الحيوية Bioactive Phytochemicals. وتعرف هذه المركبات بأنها مركبات طبيعية ذات تأثيرات فسيولوجية وطبية نافعة، ولها تعزى العديد من الاستخدامات الطبية والتأثيرات العلاجية والوقائية لثمار التين (٣)**

ومن بين أهم تلك المركبات :

**البوليفينولات Polyphenols والأنثوسيانينات Anthocyanins: في ثمار التين، يصل محتوى هذه الثمار من المركبات الحيوية الأولى حوالي ١١٠٠ ملجم/١٠٠ من الوزن الرطب، وهي كمية تعد من بين الكميات الأعلى الموجودة في الأغذية النباتية المختلفة. وتشير إحدى الدراسات العلمية إلى احتواء أصناف التين غامقة اللون كميات أكبر بكثير من مركبات الفلافونويدات التابعة لعائلة البوليفينولات بالمقارنة مع مثيلاتها فاتحة اللون، وأن القدرة المانعة للتأكسد في الأصناف الغامقة هي ضعفي القدرة لمثيلاتها فاتحة اللون (الأصفر والأخضر) ، وهو ما يضفي على تلك الأصناف الغامقة اللون ميزة صحية إضافية في الحد من التأكسد الخلوي الضار بالمقارنة مع مثيلاتها فاتحة اللون (٤) .**

**كما تشير الدراسات التحليلية إلى وجود عدد من مركبات الفلافونويدات في التين من أهمها : الأنثوسيانينات ومركب الروتين Rutin المعروف بتوفره في التفاح، والكاتيكين Catechin والإيبيكاتيكين Epicatechin المعروف بوجودها في الشاي الأخضر والاسود، إضافة إلى وجود عدد من الأحماض الفينولية مثل:حمض الجاليك Gallicacid والكلوروجينيك Chlorogenic acid والسيرينجيك Syringic acid. ويمتاز التين بوجود مجال واسع من عدد من المركبات الطبيعية يشمل البيتا–كاروتين المولد لفيتامين (أ) وذي التأثيرات المانعة للتأكسد والواقية من السرطان، وكذا وجود مركب البيتا – سيتوستيرول التابع لمجموعة الستيرولات النباتية والمعروفة بقدرتها على خفض كولسترول الدم، وكذا بوجود عددٍ من المركبات النباتية المختلفة مثل الجلاكوسيدات Glycosides، والسكر الأحادي الأرابينوز Arabinose، والزانثوتوكسول Xanthotoxol(٦).**

الفوائد الصحية لثمار التين :

**لم يقتصر الاستخدام الطبي للتين على الثمر فقط، بل تعداه إلى استخدام الأوراق والجذور، وتوزعت الاستخدامات الطبية الشعبية للتين وأجزائه على عدد من الأمراض مثل: الإمساك والبهاق والصدفية والإكزيما، كما استخدمت المادة البيضاء اللبنية التي تخرج من التين والمعروقة باللاتكس Latex في معالجة الثآليل الجلدية وأنواع من السرطان (٨) .**
**وفي العلم الحديث، أظهرت نتائج الدراسات العلمية السريرية والمخبرية قدرة ثمار التين على تحقيق عدد من الفوائد الصحية، مثل تخفيض سكر وكولسترول الدم، والتأثير المضاد للتشنج العضلي، ومنع نزف الدم والتأثير المانع للتأكسد والتأثير المضاد للالتهاب والتأثير المضاد لفيروس الهربس البسيط Anti-HSV والتأثير المضاد لصفيحات الدم والمانع للتجلط (٥).**

## كيفية اختياره وحفظه : (٣)

**١- التين من الأصناف سريعة الفساد لذا يجب استهلاكه خلال يوم أو يومين فقط من جمع الثمار .**
**٢- اختيار الثمار ذات الألوان الأغنى والأغمق .**
**٣- اختيار الثمار المفتحة والأطرى .**
**٤-اختيار الثمار التى لها ساق صلب ولها رائحة جميلة ولا توجد بها رائحة حموضة أو فساد .**
**٥-الثمار الناضجة تحتوى على كمية أعلى من مضادات الأكسدة .**
**٦- حفظ التين الناضج فى الثلاجة لمدة يومين .**
**٧- وضع الثمار على طبق مفروش عليه منديل ورق أو فى طبق عميق لأنها سريعة التعجن .**
**٨- تغطية الطبق بورق بلاستيك حتى تحمى الثمار من الجفا ف ، لا تعرضه لأشعة الشمس**
**٩- التين المجفف يحفظ لشهور خارج الثلاجة أو داخلها شرط أن يلف جيداً حتى لا يجف .**

## 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 (١٠% من الاحتياج اليومي الموصى به) . وقد أظهرت دراسة خلال أكثر 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 وأيضا تساهم في التقليل من خطورة الإصابة ببعض أنواع السرطانات. وبما أن التين يعتبر غنياً بالألياف فقد وصفه أخصائي التغذية كطريقة مثالية لزيادة نسبة ما يحتاجه جسم الإنسان من الألياف (٦) .

## تنقسم الألياف إلى قسمين وهما :

أ- ألياف قابلة للذوبان .
ب- ألياف غير قابلة للذوبان .

يسهِّل الغذاء الغني بالألياف غير قابلة للذوبان الطريق للمواد بالخروج من الجسم من خلال الأمعاء وذلك بإضافة الماء إليها وبالتالي تساهم في زيادة سرعة الجهاز الهضمي وتكفل استمرار وظيفته الطبيعية. ولقد ثبت أن الغذاء ذو الألياف غير قابلة للذوبان 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 إلى تصلب الشرايين (٣) .

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

وبالرغم من أن التين يعتبر من أقدم الفواكه التي عرفها الإنسان فقد وصفت هيئة تين كاليفورنيا الاستشارية التين بأنه أكثر فواكه الطبيعة كمالاً من حيث القيم الغذائية. وبسبب أهميته الغذائية فهو تستحق هذه الأهمية الكبيرة (٥) .

الاستعمالات الداخلية لثمار التين :

**أ- معالجة الإمساك،،،يمكن تناول التين المجفف أو الطازج ، من دون أي تحضير معين، للتخفيف من الإمساك، كذلك يمكن طهو ٣ أو ٤ ثمرات تين طازجة مقطعة وعشر حبات زبيب في مقدار كوب كبير من الحليب ، يتم تناولها صباحاً على الريق، كما يمكن نقع ٦ ثمرات تين في الماء الفاتر طوال الليل ، ثم يتم تناولها صباحاً على الريق أيضاً.**

**ب- التخفيف من الاضطرابات الهضمية ،،، كما يمكن تناول التين الطازج بعد الوجبات الخفيفة، أو قبل الوجبات الثقيلة ، للتخفيف من اضطرابات الجهاز الهضمي وهو مفيد في مكافحة القرح والطفيليات والجراثيم (٣) .**

**جـ- التخفيف من اضطرابات التنفس ،،، يحتوي التين على عناصر شافية ، تخفف من تهيجات الأغشية المخاطية ، وخاصة في الجهاز التنفسي، لذلك فإن تناول التين الطازج يمكن أن يساعد على التخفيف من الاضطرابات التنفسية ، فهو يلعب دوراً مشابها لدور مضادات الالتهابات . وهو يفيد أيضاً لعلاج التهابات الحلق، ويكفي لذلك أن يتم غلي ٤ أو ٥ ثمرات تين طازجة في حوالي ٥٠ ملليلتر من الماء، ثم يصفى الماء ويترك حتى يبرد، ثم يشرب لعلاج أوجاع الحلق (٩) .**

الاستعمالات الخارجية :

**١- لإزالة (مسامير) القدمين ، يوجد في التين إنزيمات تساعد على التخلص من النتوءات الجلدية الزائدة، لهذا يمكن استخدامه لإزالة المسامير التي تظهر على القدمين. ويوضع لُب الثمرة على المسامير ويغطى برباط طوال الليل .**

**٢- لعلاج الحبوب والتقرحات ، يتم تسخين التين في الماء أو الحليب. وتقطع كل حبة إلى نصفين، بحيث يوضع لب الثمر على البثور مباشرة، وتعتبر هذه الطريقة فعالة جدا في العلاج، وخصوصاً تقرحات الفم (٤).**

**٣- يدخل التين في تركيب العديد من مستحضرات العناية بالبشرة والشعر. وذلك لما يتمتع به من خصائص وقائية وملطفة ومرطبة. وهو يغذي الجلد والشعر ويقيهما من تغيرات الطقس القاسية ومن التلوث .**

٤-التين نافع لعلاج النقرس :النقرس مرض استقلابي يأتي من زيادة الحامض البولي uric acid نتيجة الإفراط في أكل المواد البروتينية كاللحوم والمشروبات الكحولية وغيرها أو نتيجة خلل خلقي في جهاز الأنزيمات التي تتدخل في استقلاب المواد البروتينية . كما أن الجروح النتنة تعالج بتضميدها بثمار التين المجففة والمغلية بالحليب العادي، وبعد أن تبرد قليلاً يغطّس بها الجرح بحيث تكون قشرتها فوق الجرح مباشرة وتثبت فوقه بالقطن والرباط. ويجدد الضماد ثلاث أو أربع مرات في اليوم إلى أن تزول الجروح النتنة تماماً خلال أيام .

إن ما حصرناه من منافع للتين لهو بيان على سعة رحمة الله تعالى بخلقه. أن الله جل وعلا أمدنا بكل المواد الضرورية التي تحتاجها أجسامنا في هذه الفاكهة والتي تعتبر سائغة المذاق وذات مستوى غذائي متكامل لصحة الإنسان (٢-٣) .

المراجـــع :

١- القرآن الكريم .

٢- معجم النبات، قاموس القرآن الكريم، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي، ط٢، ١٩٩٧، الكويت.

٣- مجلة (عالم الغذاء) عدد (٢) بتاريخ (يوليو ١٩٩٨م) .

4- Caliskan O and Polat AA (2011) Phytochemical and antioxidant properties of selected fig (Ficuscarica L.) accessions from the eastern Mediterranean region of Turkey. ScientiaHorticulturae ,128,473–478.

5- Gilani AH, Mehmood MH, Janbaz KH, Khan A and Saeed SA (2008) Ethnopharmacological studies on antispasmodic and antiplatelet activities of Ficuscarica. Journal of Ethnopharmacology 119,1–5.

6- uenas M, Perez-Alonso JJ, Santos-Buelg V, Escribano-Bailon T (2008) Anthocyanin composition in fig (Ficuscarica L.).Journal of Food Composition and Analysis, 21,107–115.

7- Guarrera PM (2005) Traditional phytotherapy in Central Italy (Marche, Abruzzo, and Latium). Fitoterapia, 76,1 – 25.

8- Lansky EP, Paavilainen HM, Pawlus AD, Newmana RA (2008) Ficus spp. (fig): Ethnobotany and potential as anticancer and anti-inflammatory agents. Journal of Ethnopharmacology, 119, 195–213.

9- Oliveira AP, Valentao P, Pereira JA, Silva BM, Tavares F, Andrade PB (2009) Ficuscarica L.: Metabolic and biological screening. Food and Chemical Toxicology, 47,2841–2846.

10- Veberic R, Colaric M, Stampar F (2008) Phenolic acids and flavonoids of fig fruit (Ficuscarica L.) in the northern Mediterranean region. Food Chemistry, 106,153–157.