**Детское поликлиническое отделение №12**

**«Вкусное для здоровья». Инжир**

Инжир — это плоды фикуса из семейства тутовых. Его можно есть свежим, сушёным, замороженным — он вкусен в любом состоянии, но свежий инжир достаточно быстро портится, поэтому его часто высушивают. Эти плоды относительно низкокалорийные, хотя [сухофрукты](https://medaboutme.ru/articles/top_12_samykh_poleznykh_sukhofruktov_dlya_zdorovya/) содержат заметно больше сахара.

**История**

Инжир — одно из самых древних [культурных растений](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F). Фиговые деревья начали культивировать на Аравийском полуострове. Немного позднее они были завезены на территорию Средиземноморья и Ближнего Востока. Поставки инжира в Россию осуществляются из Абхазии и Узбекистана. Его также выращивают в Китае и Армении.

**Состав ягод**

Инжир — хороший источник фолиевой кислоты, витаминов А, В, С и К, магния, калия, железа и кальция, которые необходимы для правильного функционирования организма. В одном свежем инжире (это около 50 г) содержится 9 г клетчатки, 9,6 г углеводов, 0,3 г белка и 0,1 г жира, а калорийность при этом составляет 37 ккал.

**Польза**

Одно из выдающихся свойств инжира — содержание пищевых волокон, которые рекомендуется применять как **средство для терапии запоров**. Он богат клетчаткой, благотворно воздействующей на функции ЖКТ, смягчающей и увеличивающей количество стула, служит источником питания для хороших бактерий, обитающих в кишечнике. Кроме того, благодаря высокому содержанию калия и низкому уровню натрия, инжир может служить замечательным средством для **регулировки кровяного давления и поддержки здоровья сердца**. Также не стоит забывать о том, что инжир — это **отличный источник кальция**, что особенно полезно для поддержания крепости костей.

Бытует мнение, что инжир может замедлять рост опухолей. Листья фигового дерева содержат латекс, помогающий при злокачественных новообразованиях в толстой кишке, молочной железе, шейки матки и печени.

**Инжир для здоровья кожи** также полезен, его советуют людям, у которых диагностирован дерматит, страдающим сухостью и зудом кожи.

**Предостережение.**  
Как и любой продукт, инжир имеет свои особенности. У людей, склонных к пищевым аллергиям, возможна и аллергическая реакция на инжир. Сушёный инжир содержит значительное количество сахара, что может быть нежелательно для людей с диабетом или для тех, кто следит за уровнем сахара в крови.

**Когда и как вводить в рацион**

Включать инжир в рацион малышей можно с 9–10 месяцев. К этому времени детское меню уже необходимо обогатить несколькими видами плодов: яблоками, грушами, сливами, ягодами. Прикорм желательно начинать с компота или полужидкого пюре из сухофруктов.

Инжир прекрасно сочетается со многими продуктами. Его можно добавлять в салаты, йогурты, десерты, а также использовать при приготовлении мясных блюд, особенно с курицей или индейкой.

Инжир — это не только вкусное, но и очень полезное лакомство. Умеренное его употребление может стать отличным дополнением к вашему рациону, принося пользу и радость от потрясающего вкуса этого удивительного плода.

Использованы интернет-ресурсы: https://medaboutme.ru/articles/inzhir\_polza\_i\_vred\_dlya\_organizma\_cheloveka/

<https://www.yamdiet.com/blog/vse-o-zdorovoy-pishche/chto-takoe-inzhir-chem-polezen-i-kak-ego-edjat-5-samyh-poleznyh-bljud/>

Заведующая подростковым отделением Рябцева Ю.А.