



الجمعة ٧ ربيع الأول ١٤٤٨ هـ - 21 أغسطس 2026 م

أخبار النافذة

[وثائق تكشف عيوباً في 4 مفاعلات بالضفة.. اتهامات لروساتوم بتضخيم الإنجاز وتأجيل أول تشغيل إلى 2030 كيف تحول راوتر قديم إلى مفتاح شبكة وتوسيع منافذ الاتصال السلكي؟ حكومة السيسي تلاحق دولارات المغتربين بوثيقة معاش تبدأ من 500 دولار.. وانتقادات باستنزاف المدخرات وغياب الضمانات](#)[شعبة الدواجن تحذر من ارتفاع البض مع بدء الدراسة وتنتقد غياب ضوابط السوق](#)[التين.. فاكهة غنية بالألياف والعناصر الغذائية لدعم صحة الأمعاء والقلب هل تتعامل مع المشكلة حقاً أم تكتفي بتحليلها؟ هل طفلك يفضل أحد والديه؟ الحقيقة التي قد تطمئنك ثلاثتك كأونسل](#) || على مصر إعادة ضبط سياستها في مجال الطاقة مع تصاعد الحرب في المنطقة

□

 Submit Submit

- الرئيسية
- الأخبار
 - اخبار مصر
 - اخبار عالمية
 - اخبار عربية
 - اخبار فلسطين
 - اخبار المحافظات
 - منوعات
 - اقتصاد
- المقالات
- تقارير
- الرياضة
- تراث
- حقوق وحريات
- التكنولوجيا
- المزيد
 - دعوة
 - التمية البشرية
 - الأسرة
 - مديا

[الرئيسية](#) » [الأخبار](#) » [منوعات](#)

التين.. فاكهة غنية بالألياف والعناصر الغذائية لدعم صحة الأمعاء والقلب





الجمعة 21 أغسطس 2026 10:30 م

يُعد التين من الفواكه التي تجمع بين المذاق الحلو والقيمة الغذائية، إذ يحتوي على نسبة جيدة من الألياف الغذائية والمياه، إلى جانب مجموعة من المعادن والعناصر المهمة للجسم، وهو ما يجعله خيارًا غذائيًا يمكن أن يساهم في دعم عدد من الوظائف الحيوية، وفي مقدمتها صحة الجهاز الهضمي ووظائف الأمعاء.

وأكدت الدكتورة يلينا جيليانينا، خبيرة التغذية، أن تناول التين باعتدال يمكن أن يكون جزءًا من نظام غذائي متوازن، مشيرة إلى أن الألياف الموجودة فيه تساعد على الحفاظ على وظائف الأمعاء الطبيعية، من خلال زيادة حجم البراز ودعم انتظام عملية الإخراج، وهو ما قد يساعد في الوقاية من الإمساك.

الألياف ودورها في تحسين وظائف الأمعاء

وأوضحت خبيرة التغذية أن التين يتميز باحتوائه على الألياف الغذائية، التي تلعب دورًا أساسيًا في دعم الجهاز الهضمي وتحسين حركة الأمعاء. وتعمل الألياف على زيادة حجم البراز والمساعدة في انتظام عملية الهضم والإخراج، خاصة عند تناولها ضمن نظام غذائي يحتوي أيضًا على كميات كافية من السوائل.

كما أشارت إلى أن بعض مكونات التين قد يكون لها تأثير يساعد على نمو البكتيريا النافعة الموجودة في الأمعاء، إلا أنها شددت على أن وصف التين بأنه وسيلة مباشرة لاستعادة البكتيريا النافعة في الأمعاء يعد أمرًا غير دقيق، إذ إن صحة الميكروبيوم المعوي تتأثر بمجموعة واسعة من العوامل الغذائية ونمط الحياة.

التين مصدر للمعادن والعناصر الغذائية

ولا تقتصر القيمة الغذائية للتين على الألياف، إذ يحتوي أيضًا على عدد من المعادن المهمة، من بينها البوتاسيوم والمغنيسيوم والكالسيوم والفوسفور، إضافة إلى كميات صغيرة من الحديد ومجموعة من فيتامينات «ب».

ويُعد البوتاسيوم والمغنيسيوم من العناصر الضرورية لعمل الجهاز العصبي والعضلات، كما يرتبطان بوظائف القلب والأوعية الدموية، بينما يلعب الكالسيوم والفوسفور دورًا مهمًا في الحفاظ على صحة العظام والأسنان.

ورغم احتواء التين على هذه العناصر، فإن ذلك لا يعني أنه يمكن الاعتماد عليه بمفرده للوقاية من أمراض أو حالات صحية محددة، إذ تؤكد خبيرة التغذية أن تناول التين لا يقي من فقر الدم أو هشاشة العظام أو الجلطات الدموية أو ارتفاع ضغط الدم.

مضادات الأكسدة في التين

ويحتوي التين كذلك على مجموعة من المركبات النباتية التي تمتلك خصائص مضادة للأكسدة، من بينها البوليفينولات والفلافونويدات ومركبات أخرى، إلا أن تركيز هذه المواد يختلف بحسب نوع التين ودرجة نضجه.

وتُعد مضادات الأكسدة من المركبات التي تحظى باهتمام غذائي واسع بسبب دورها في مواجهة الإجهاد التأكسدي داخل الجسم، لكن وجودها في فاكهة معينة لا يعني بالضرورة أن تناولها يمنع مرضًا بعينه، وهو ما يجعل من المهم التعامل مع فوائد الأغذية في إطار النظام الغذائي المتكامل وليس باعتبارها علاجًا مستقلًا.

كم سرعة حرارية يحتوي عليها التين؟

وبحسب خبيرة التغذية، يحتوي كل 100 جرام من التين الطازج على نحو 74 سرعة حرارية، إلى جانب كمية كبيرة من الماء، ما يجعله من الفواكه التي توفر قدرًا من الترطيب بالتزامن مع العناصر الغذائية.

ويختلف الوضع بالنسبة إلى التين المجفف، إذ ترتفع كثافته الغذائية والسعيرة نتيجة فقدان جزء كبير من الماء أثناء عملية التجفيف. وتحتوي الكمية نفسها، وهي 100 جرام من التين المجفف، على نحو ثلاثة أضعاف السعرات الحرارية الموجودة في التين الطازج، فضلًا عن ارتفاع نسبة السكريات الطبيعية فيه بصورة ملحوظة.

ولهذا السبب، فإن الكمية التي يتم تناولها من التين المجفف تستحق الانتباه، خصوصًا بالنسبة إلى الأشخاص الذين يتابعون استهلاكهم من السعرات الحرارية أو السكريات.

الاعتدال يظل القاعدة الأساسية

ورغم تعدد العناصر الغذائية الموجودة في التين، فإن خبيرة التغذية شددت على أهمية عدم الإفراط في تناوله، باعتباره من الأطعمة الحلوة والغنية بالسكريات الطبيعية، لا سيما في صورته المجففة.

ويظل إدخال التين ضمن نظام غذائي متنوع ومتوازن هو الخيار الأفضل للاستفادة من الألياف والمعادن والمركبات النباتية الموجودة فيه، مع مراعاة الكمية وطبيعة النظام الغذائي بشكل عام.

وتشير هذه المعطيات إلى أن التين يمكن أن يكون إضافة مفيدة إلى النظام الغذائي، خصوصًا فيما يتعلق بتوفير الألياف وبعض المعادن ومضادات الأكسدة، إلا أن فوائده ينبغي وضعها في إطارها الصحيح، بعيدًا عن المبالغة في تأثيره أو اعتباره علاجًا لأمراض بعينها.

التين الطازج أم المجفف؟

ويختلف التين الطازج عن المجفف بصورة أساسية في كمية الماء وتركيز العناصر الغذائية والسكريات والسعرات الحرارية. فالتين الطازج يحتوي على نسبة مرتفعة من الماء، بينما يؤدي التجفيف إلى تركيز السكريات والسعرات الحرارية في كمية أصغر من الطعام.

ومن ثم، قد يكون التين الطازج خيارًا مناسبًا لمن يرغب في الحصول على الفاكهة مع كمية أكبر من الماء وكثافة سعيرية أقل، في حين يمكن تناول التين المجفف باعتدال باعتباره مصدرًا مركّزًا للطاقة والعناصر الغذائية.

وفي جميع الأحوال، لا ترتبط الفائدة الغذائية لنوع واحد من الفاكهة بتناول كميات كبيرة منه، وإنما بالتنوع الغذائي وتوازن الوجبات، إلى جانب الحصول على مصادر مختلفة من الألياف والفيتامينات والمعادن.

ويؤكد ما سبق أن التين ليس مجرد فاكهة حلوة المذاق، بل يحتوي على مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية التي قد تدعم وظائف الجسم، وعلى رأسها الألياف التي تساعد في الحفاظ على انتظام عمل الأمعاء. ومع ذلك، فإن الاستفادة منه ترتبط بتناوله ضمن نظام غذائي متوازن وبكميات معتدلة، خاصة عند اختيار التين المجفف بسبب ارتفاع تركيز السعرات والسكريات الطبيعية فيه.

تقارير



[خصم 50% على مونوريل شرق النيل يكشف أزمة التسعير وضعف إقبال محدودي الدخل](#)
الجمعة 22 مايو 2026 06:30 م

تقارير



[استغاثة عاجلة لإنقاذ حياة الدكتورة شيرين شوقي المعتقلة بسجن العاشر من رمضان](#)
الأربعاء 15 أبريل 2026 11:00 م

مقالات متعلقة

[عجائز لاوا عاكذلاو دلاعللا لكحمنة قحايص تاداء 9..ةهجاوولا دوعب تادجلا نيتور](#)

[روتين الجدات يعود للواجهة.. 9 عادات صاحبة تمنحك السعادة والذكاء والإنتاجية](#)
[لأفطلاأ تانومرهى لاء رثوة ملأ بيلاحي في فيثايميك دالوم فاشتكا.. رطاخ سوقا](#)

[ناقوس خطر.. اكتشاف مواد كيميائية في حليب الأم تؤثر على هرمونات الأطفال](#)
[وقوفو عافصر رثكا أموب عنصة قطيسب دءاء..ركايللا حايلصلا في فطاقيتسللاو ركيملا مونلا](#)

[النوم المبكر والاستيقاظ في الصباح الباكر.. عادة بسيطة تصنع يوماً أكثر صفاءً وقوة](#)

وبرلاول صافملا باهتلاى لإ يقفلخلا بويعلانم اعدب...ةحصلا برضة قيلزنملا فيطنتلا تاجتئم

[منتجات التنظيف المنزلية تضر بالصحة.. بدءًا من العيوب الخلقية إلى التهاب المفاصل والربو](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التممة البشرية](#)
- [الأسيرة](#)
- [مديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

إشترك

ادخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2026