Figi bez tajemnic

Figi zapobiegają takim dolegliwościom, jak choroba wieńcowa, zespół napięcia przedmiesiączkowego i hemoroidy. Są to owoce szczególnie bogate w minerały, błonnik i polifenole, związki, które neutralizują wolne rodniki.

Co zawierają

Błonnik Figi są znakomitym źródłem błonnika rozpuszczalnego i nierozpuszczalnego (1 suszona figa zawiera 2 g błonnika). Nierozpuszczalny błonnik przeciwdziała zaparciom, uchyłkom i hemoroidom. Rozpuszczalne pektyny w figach mogą obniżać stężenie cholesterolu we krwi.
Ficyna Enzym ten występuje tylko w figach; działa łagodnie rozwalniająco, co zapobiega zaparciom.
Fitosterole Te roślinne związki mogą obniżać stężenie cholesterolu LDL („złego” cholesterolu) i zmniejszać ryzyko choroby wieńcowej.
Polifenole Dowiedziono, że suszone figi zawierają do 50 razy więcej polifenoli niż inne popularne owoce i warzywa. Polifenole zwalczają wolne rodniki i obniżają ryzyko wystąpienia wielu chorób przewlekłych.
Potas Dieta bogata w ten pierwiastek może obniżyć ciśnienie krwi oraz zredukować ryzyko choroby wieńcowej i wylewu (4 świeże figi zawierają 464 mg potasu, co stanowi 15 procent dziennego zapotrzebowania).
Witamina B6 Może poprawiać krążenie wieńcowe oraz łagodzić zespół napięcia przedmiesiączkowego. Szczególnie dobrym źródłem witaminy B6 są świeże figi: 1 porcja (4 figi) dostarcza 0,2 mg tej witaminy, co
stanowi 11 procent dziennego zapotrzebowania.

Skorzystaj jak najwięcej

Świeże figi szybko się psują i dlatego powinny być zjedzone w ciągu tygodnia od zerwania. Suszone figi przechowują się dobrze, a ponieważ mają mniej wody – zawierają więcej składników odżywczych niż ważąca tyle samo porcja fig świeżych.

Jedz figi

Podaj świeże figi z kozim serem i cienkimi plasterkami prosciutto jako przekąskę.
Dodaj posiekane figi do płatków śniadaniowych.
Ugotuj suszone figi w czerwonym winie z dodatkiem miodu i podaj do mięsa pieczonego lub z grilla.
Zrób sałatkę z makaronu z dodatkiem pokrojonych w kostkę świeżych fig, pokruszonej fety oraz prażonych orzechów pekan i dopraw sosem winegret z czerwonym octem winnym.
Ugotuj suszone figi do miękkości, zmiksuj z niewielkim dodatkiem wody, w której się gotowały, i używaj jako owocowej pasty do chleba i innych potraw.
Pokrój w kostkę suszone figi i dodaj do ciasta na ciasteczka zamiast rodzynków.
Nadziej schab lub piersi kurczaka pokrojonymi suszonymi figami.

Fot. Adobe Stock