

## آرتیشو (کنگر فرنگی) (Artichoke)



رومی‌ها در حدود ۲۰۰۰ سال پیش این گیاه را پرورش می‌دادند و به‌عنوان سبزی در سالاد استفاده می‌کردند. آرتیشو در قرن شانزدهم در انگلستان و فرانسه برده شد و سپس در قرن نوزدهم در آمریکا کشت شد. اکنون کالیفرنیا و سواحل اقیانوس آرام مرکز کشت آرتیشو می‌باشد.

رومی‌ها در حدود ۲۰۰۰ سال پیش این گیاه را پرورش می‌دادند و به‌عنوان سبزی در سالاد استفاده می‌کردند. آرتیشو در قرن شانزدهم در انگلستان و فرانسه برده شد و سپس در قرن نوزدهم در آمریکا کشت شد. اکنون کالیفرنیا و سواحل اقیانوس آرام مرکز کشت آرتیشو می‌باشد.

کلمه Artichoke از کلمه ایتالیایی Articicco مشتق شده که به معنی میوه کاج می‌باشد و آرتیشو هم مانند میوه کاج است. آرتیشو برای رشد احتیاج به آب و باران فراوان دارد.

آرتیشو گیاهی است چند ساله درای ساقه‌ای راست که ارتفاع آن به حدود یک متر می‌رسد. برگ‌های آن پهن و دراز مانند برگ‌های کاهو است که به رنگ سبز تیره است. در انتهای ساقه میوه آن که به شکل میوه کاج یا سیب فلس‌دار است مشاهده می‌شود. گلبرگ‌های آن ضخیم و گوشتی بوده و انتهای گلبرگ‌ها ضخیم‌تر است که مصرف خوراکی دارد.

برای خرید آرتیشو دقت کنید که برگ‌ها باز نشده و سفت و سبز باشد. هنگامی که برگ‌های آرتیشو قهوه‌ای است نشان دهنده کهنه بودن آن می‌باشد. فصل آرتیشو معمولاً ماه‌های فروردین و اردیبهشت (آپریل و می) است. ترکیبات شیمیایی

برگ‌های خوردنی آرتیشو دارای اینولین، اینولاز و ماده‌ای تلخ به نام سینارین Cynarine می‌باشد. سینارین خاصیت زیادکننده ترشحات صفرا را دارد و علت صفرا برای آرتیشو داشتن این ماده است.

جدول مواد موجود در صد گرم آرتیشو پخته

انرژی ۱۴ کالری

پروتئین ۵/۱ گرم

آب ۸۶ گرم

مواد چرب ۱/۰ گرم

مواد نشاسته‌ای ۵ گرم

کلسیم ۲۲ میلی‌گرم

فسفر ۴۰ میلی‌گرم

آهن ۶/۰ میلی‌گرم

سدیم ۳۰ میلی‌گرم

پتاسیم ۲۵۰ میلی‌گرم

ویتامین آ ۴۰ واحد بین‌المللی

ویتامین ب ۱ ۰۴/۰ میلی‌گرم

ویتامین ب ۲ ۰۲/۰ میلی‌گرم

ویتامین ب ۳ ۰۶/۰ میلی‌گرم

ویتامین ث ۲/۵ میلی‌گرم

خواص دارویی

۱. آرتیشو از نظر طب قدیم ایران گرم و کمی خشک است. قسمت مورد استفاده آرتیشو برگ‌ها و قسمت وسط آن است که به نام قلب آرتیشو معروف می‌باشد.

۲. کبد را تمیز و اعمال کبد را تنظیم می‌کند.

۳. ترشح صفرا را افزایش می‌دهد.

۴. از جمع شدن چربی در کبد جلوگیری می‌کند و آنهایی که کبد چرب دارند بهتر است از آرتیشو استفاده کنند.

۵. یرقان مزمن را درمان می‌کند.

۶. تقویت‌کننده بدن است.

۷. موجب دفع ادرار می‌شود.

۸. تب‌بر است.

۹. در درمان رماتیسم مؤثر است.

۱۰. بیوست های ناشی از عدم صفرا را درمان می کند.
۱۱. در درمان ورم روده موثر است .
۱۲. باعث دفع سنگهای کیسه صفرا می شود.
۱۳. نیروی جنسی را افزایش می دهد.
۱۴. کلیه و مثانه را گرم می کند.
۱۵. گاز و نفخ معده و روده را از بین می برد.
۱۶. باعث هضم غذا می شود.
۱۷. بیماری های کبدی را درمان می کند.
۱۸. کلسترول خون را پائین می آورد.
۱۹. داروی لاغری است و کسانی که می خواهند وزن کم کنند و لاغر شوند می توانند هر روز آرتیشو بخورند.
۲۰. سرگیجه را برطرف می کند.
۲۱. آنهایی که گوششان زنگ می زند اگر آرتیشو را بخورند آنرا برطرف می کند.
۲۲. مبتلایان به بیماری قند می توانند با خوردن آرتیشو قند خود را تنظیم کنند.
۲۳. در درمان میگرن موثر است.
۲۴. در برطرف کردن بیماری آسم اثر مفید دارد.
۲۵. نفرس را برطرف می کند.
۲۶. آرتیشو رگ ها را تمیز کرده و تصلب شرایین را درمان می کند.
۲۷. در برطرف کردن آگزمت مؤثر است.
۲۸. در درمان اکثر بیماری های پوستی اثر مفید دارد.
۲۹. سموم بدن را دفع می کند.
۳۰. زخم های ریه و روده را درمان می کند.
۳۱. برای جلوگیری از ریزش مو از برگ های آرتیشو پماد تهیه کرده و به سر بمالید.
۳۲. برای برطرف کردن بوی بد زیر بغل عصاره برگ آرتیشو را به زیر بغل بمالید.
۳۳. عصاره آرتیشو را اگر به بدن بمالید خارش را برطرف می کند.
۳۴. برای رفع آب آوردن بدن از جوشانده آرتیشو به مقدار سه فنجان در روز استفاده کنید.

مضرات

آرتیشو چون گرم است ممکن است در بعضی از اشخاص تولید سودا کند لذا بهتر است با سرکه خورده شود ضمناً طعم آرتیشو را دوست ندارند. اینگونه اشخاص اگر بخواهند از مزایای آرتیشو استفاده کننده تنطور قرص یا کپسول آرتیشو مصرف نمایند.