

کنگر فرنگی نفخ پس از غذا را بهبود می‌بخشد

یک کارشناس تغذیه مرکز تحقیقات دیابت دانشگاه علوم پزشکی یزد گفت: مصرف گیاه آرتی‌شوک می‌تواند با کاهش دردهای شکم، از بین بردن حالت تهوع، نفخ و کاهش شدت اسهال و یبوست موثر باشد.



یک کارشناس تغذیه مرکز تحقیقات دیابت دانشگاه علوم پزشکی یزد گفت: مصرف گیاه آرتی‌شوک می‌تواند با کاهش دردهای شکم، از بین بردن حالت تهوع، نفخ و کاهش شدت اسهال و یبوست موثر باشد. به گزارش ایسنا، ناهید برخوردار اظهار داشت: آرتی شوک (کنگر فرنگی) گیاهی بزرگ و خار مانند به طول 1.5 تا دو متر و با برگ‌هایی به رنگ سبز تیره می‌باشد که اندازه آن گاهی تا 50 - 82 سانتیمتر می‌رسد.

وی با بیان اینکه استرس، نیکوتین و مصرف غذاهای مختلف از عواملی هستند که دستگاه گوارش را به شدت تحت تاثیر قرار می‌دهند تصریح کرد: کپسول آرتی شوک یوروویتال در از بین بردن اختلالات و ناراحتی‌های دستگاه گوارشی در انسان بسیار موثر می‌باشد.

وی اضافه کرد: آرتی‌شوک (کنگر فرنگی) از قدیمی‌ترین گیاهانی است که در جهان کشت می‌شده و از گذشته مردم به خواص سودمند آن پی برده بودند. در قرن 16 این گیاه به علت تاثیر در کاهش کلسترول خون و افزایش جریان صفرا در اروپا مورد توجه پزشکان و سپس مردم قرار گرفت.

این کارشناس تغذیه عنوان کرد: ثابت شده است که عصاره برگ آرتی شوک دارای خواصی چون افزایش صفرا، پایین آورنده چربی، آنتی‌اکسیدانی و محافظت‌کنندگی از کبد می‌باشد.

وی اضافه کرد: با توجه به این که فرآیندهای سم زدایی در کبد، باعث تشکیل ترکیبات مضر برای کبد می‌گردند، آرتی‌شوک با محافظت از کبد در برابر این ترکیبات در سلامت کبد نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند.

برخورداری ادامه داد: همچنین ترکیبات تلخ موجود در این کپسول موجب تقویت و بهبود عملکردهای حیاتی اندام‌هایی چون کبد و معده می‌شود.

این کارشناس خاطرنشان کرد: کپسول‌های آرتی‌شوک با دارا بودن 400 میلی‌گرم از عصاره برگ آرتی‌شوک قادر به تسهیل هضم چربی‌ها به صورت کاملا طبیعی و از طریق افزایش صفرا بوده و با هضم بهتر چربی‌ها تاثیرات زیان‌آور غذاهای پرچرب را در بدن از بین می‌برد.

وی تصریح کرد: بالا بودن میزان کلسترول در خون می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی را افزایش دهد. یکی از علل شایع در این بیماری‌ها مصرف غذاهای حاوی روغن‌های مضر هیدروژنه و با مقادیر بالای چربی و قند می‌باشد آرتی‌شوک به عنوان یک داروی گیاهی و بدون هیچ گونه عوارض جانبی می‌تواند در پیشگیری از افزایش میزان کلسترول خون بسیار موثر باشد.