

## آقای دکتر کنگر از فرنگ آمده!

آرتیشو یا کنگر فرنگی اگر چه بومی سرزمین‌های نزدیک به دریای مدیترانه و اروپاست اما در ایران نیز به وفور یافت می‌شود ...



سلامت نیوز : آرتیشو یا کنگر فرنگی اگر چه بومی سرزمین‌های نزدیک به دریای مدیترانه و اروپاست اما در ایران نیز به وفور یافت می‌شود و با آمدن بهار رویش آن در طبیعت آغاز می‌شود. این سبزی که از آن با نام مغذی‌ترین سبزی بهاری یاد می‌شود خواص درمانی متنوعی دارد. کافی است متون طب سنتی و مکمل را ورق بزنید تا با کاربردها و مصارف درمانی کنگر و نسخه‌های درمانگران طب سنتی و مکمل به ویژه درمانگران شیوه‌های درمانی شرق آشنا شوید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سبب سبز ؛ گیاهی که به عنوان یک سبزی پرخاصیت در سبد غذایی بسیاری از مردم در کشورهای مصر، یونان، ایران، ایالات متحده، سواحل مدیترانه و چین کاربرد دارد و سالادها، خورش‌ها و سوپ‌های متنوعی به وسیله آن تهیه می‌شود. گونه‌ای از این گیاه در کشورهای اروپایی و آمریکایی با نام کنگر فرنگی یا آرتیشو می‌روید که به لحاظ خواص دارویی و غذایی مشابه گیاه کنگر است که در کشورمان می‌روید و امروز در برخی از بازار روزها در تهران و برخی از شهرستان‌ها دیده می‌شود.

### 2 فنجان بنوشید

دمنوش تهیه شده از برگ‌های کنگر یکی از مقوی‌ترین و مغذی‌ترین چای‌های گیاهی است که بسیاری از درمانگران شیوه‌های طبیعی درمان نوشیدن یک تا 2 فنجان چای کنگر را به افراد مبتلا به چربی و کلسترول خون توصیه می‌کنند. برای تهیه چای با برگ‌های تازه گیاه کنگر کافی است 2 قاشق غذاخوری از برگ این گیاه را درون آب‌جوش ریخته و آن را به مدت 15 تا 20 دقیقه دم کنید. بهتر است این چای را پیش از میل کردن به خوبی صاف کنید و آن را با مقدار اندکی نبات یا یک قاشق چای‌خوری عسل شیرین کنید.

### تعریق بدن را کنترل کنید

حمام کردن با عصاره تهیه شده از گیاه کنگر یا آرتیشو در درمان خارش پوست و برطرف کردن بوی عرق بدن موثر است. برای این منظور لازم است یک کنگر کامل و متوسط را با 4 تا 5 لیوان آب روی حرارت قرار دهید و اجازه دهید آب آن بجوشد تا 3 لیوان آب درون ظرف باقی بماند. این آب را بعد از سرد شدن با آب وان ترکیب کنید و به مدت 20 تا 30 دقیقه درون آن دراز بکشید. شست‌وشوی بدن با جوشانده کنگر علاوه بر از بین بردن بوی تند بدن موجب پیشگیری از بو گرفتن بدن در روزهای گرم تابستان می‌شود. ضمن آنکه تماس جوشانده کنگر با بدن موجب از بین رفتن آلودگی‌ها از سطح پوست شده و احتمال ابتلا به بیماری‌های پوستی را نیز کاهش می‌دهد.

### کبد چرب را مهار کنید

گنجاندن میوه کنگر در رژیم و برنامه غذایی افراد چاق به ویژه افراد مستعد ابتلا به بیماری کبد چرب می‌تواند احتمال ابتلا به این بیماری را به حداقل ممکن برساند. خوردن سوپ، خوراک یا خورش تهیه شده از کنگر در روزهای آغازین بهار موجب پیشگیری از تجمع و رسوب چربی‌ها در محیط کبد می‌شود. ضمن آنکه افرادی که مصرف کنگر را در برنامه غذایی هفتگی خود داشته باشند با کمک این رژیم غذایی می‌توانند احتمال ابتلا به چربی خونشان را نیز به صفر برسانند.

### از جادوی کنگر و ماست چه می‌دانید

یکی از موثرترین نسخه‌های طبیعی برای درمان بی‌خوابی و بهبود کیفیت خواب مصرف ترکیبی از ماست و کنگر است. کافی است

قطعه کوچکی از کنگر را درون یک کاسه ماست رنده کرده و این ترکیب را یک ساعت پیش از خواب میل کنید. خوردن ماستی که کنگر درون آن قرار دارد همان طور که از ضرب‌المثل «کنگر خوردن و لنگر انداختن»؛ برمی‌آید موجب سنگینی پلک‌ها و افزایش آرامش پیش از خواب فرد می‌شود. البته باید توجه داشت مصرف این ترکیب در ساعات اولیه روز به ویژه برای افرادی که باید حین کار هوشیاری داشته باشند یا برای رسیدن به محل کارشان رانندگی کنند، توصیه نمی‌شود.

### درمان اختلال عملکرد کبد با کنگر

در برخی از متون طب سنتی به این نکته اشاره شده که گنجاندن خورش یا سوپ تهیه شده از کنگر به برنامه غذایی روزانه می‌تواند به پاکسازی و تنظیم عملکرد کبد کمک کرده و به تخلیه سموم و مواد زائد از بدن کمک کند. این مطلب امروز توسط بسیاری از محققان اروپایی نیز ثابت شده است. به گفته این محققان در گیاه کنگر ماده‌ای به نام «سینارین» وجود دارد که می‌تواند میزان صفرا و ترشحات آن را در بدن کنترل کند. مصرف کنگر علاوه بر این می‌تواند به افرادی که دچار کندی عملکرد دستگاه گوارش به ویژه روده‌ها هستند، کمک کند.

### پاکسازی عروق و تسکین درد نقرس

یکی دیگر از ویژگی‌های کنگر، این سبزی بهاری خاصیت غیرقابل انکار آن در درمان و تسکین بیماری نقرس و تصلب شرائین است. مصرف برگ‌ها و میوه گیاه کنگر در رژیم غذایی روزانه تاثیر زیادی در تسکین دردها و درمان نقرس و تصلب شرائین دارد. این گیاه در حقیقت با خاصیت پاکسازی عروق موجب تخلیه رسوب‌ها و اخلاط مزاحم از رگ‌های خونی می‌شود. از طرفی میوه و برگ کنگر به جهت داشتن میزان قابل ملاحظه‌ای فیبر، املاح معدنی و ویتامین‌های A، B و E در گروه مفیدترین گیاهان و سبزیجات قرار می‌گیرد که ضمن تنظیم عملکرد کلیه‌ها و افزایش میزان ادرار می‌تواند به عنوان یک ملین و مسهل گیاهی معتدل برای درمان افرادی که دچار یبوست‌های خفیف هستند استفاده شود. در حقیقت تهیه خورش یا آش کنگر که با کمک لیموترش تازه طعم‌دار شده باشد، تاثیر زیادی در درمان یبوست و بهبود عملکرد دستگاه گوارشی به ویژه روده‌ها خواهد داشت.

### چه کسانی نباید کنگر بخورند؟

کنگر یکی از گیاهان دارویی است که موجب بروز انقباضاتی در کیسه صفرا می‌شود. از این رو مصرف این گیاه به افرادی که دچار التهاب کیسه صفرا یا مبتلا به سنگ کیسه صفرا هستند، توصیه نمی‌شود. این افراد بهتر است با مشاوره متخصص طب سنتی یا پزشک معالج‌شان از این گیاه دارویی استفاده کنند.

خانم‌های باردار و شیرده نیز بهتر است در این دوران از کنگر یا کنگرفرنگی استفاده نکنند زیرا این گیاه بر کیفیت و میزان شیر مادر تاثیر می‌گذارد. برگ‌ها و میوه گیاه کنگر به دلیل داشتن ماده‌ای به نام سینارین، ممکن است در برخی از افراد مبتلا یا مستعد به آلرژی‌ها ایجاد حساسیت کند یا شدت حساسیت آنها را افزایش دهد بنابراین افرادی که مبتلا به انواع آلرژی هستند یا احتمال بروز این بیماری در آنها وجود دارد، بهتر است پیش از مصرف با پزشک مشاور یا متخصص‌شان مشورت کنند.

### هضم بهتر مواد غذایی باجوشانده برگ کنگر

جوشانده برگ کنگر و گل‌های این گیاه از جمله بهترین نوشیدنی‌های گیاهی برای تقویت دستگاه گوارش و هضم بهتر مواد غذایی است. نوشیدن یک تا 2 فنجان از جوشانده‌ای که از برگ یا گل‌های خشک شده این گیاه تهیه می‌شود به سوخت‌وساز بهتر مواد غذایی به ویژه چربی‌ها کمک کرده و حتی به کنترل میزان سطح تری‌گلیسیرید بدن نیز کمک می‌کند. در حال حاضر 2 گونه از کنگر با نام‌های کنگر ایرانی و کنگر فرنگی یا آرتیشو در بازار موجود است که خواص درمانی مشابه هم و منحصر به فردی دارد.

### برای تهیه کنگر فرنگی چه کنیم؟

#### روش آماده‌سازی

1. بخش بالایی کنگر را ببرید.
2. از قیچی آشپزخانه برای جدا کردن برگ‌ها و شکل دادن به آنها استفاده کنید.
3. پوست ساقه و پایه کنگر را بگیرید.

4. با جدا کردن ساقه می‌توانید از مغز ساقه کنگر نیز استفاده کنید.

#### روش پخت

برای پختن کنگر فرنگی بهتر است از ظرف آلومینیومی استفاده کنید. کنگر را درون آبی که 2 قاشق نمک به آن اضافه شده قرار داده و آن را روی حرارت بگذارید حتی می‌توانید از دستگاه بخارپز برای پختن آرتیشو استفاده کنید یا به جای غوطه‌ور کردن آرتیشو درون آب آنها را بالای سطح آب درون سبد بخارپز قرار دهید. این روش بهترین راه برای حفظ کردن مواد غذایی، ویتامین A و خواص درمانی آرتیشو یا کنگر فرنگی است. به یاد داشته باشید در صورتی که کنگر فرنگی بیش از اندازه در آب باقی بماند و بجوشد رنگ آن از سبزی به سمت تیرگی می‌گراید و قهوه‌ای رنگ می‌شود. برای سرو آرتیشو اضافه کردن آب‌لیموی تازه یا چند قطره آب‌غوره بهترین انتخاب برای طعم‌دار کردن است.