

آشنایی با خواص آرتیشو

آرتیشو یا همان کنگر فرنگی خواصی دارد که به درد سلامتیان می‌خورد. با ما همراه باشید تا با گوشه‌ای از خواص این کنگر آمده از فرنگ آشنا شوید.



سلامت نیوز : آرتیشو یا همان کنگر فرنگی خواصی دارد که به درد سلامتیان می‌خورد. با ما همراه باشید تا با گوشه‌ای از خواص این کنگر آمده از فرنگ آشنا شوید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری ؛ چند کیلو اضافه وزن دارید؟ دچار احتباس آب شده‌اید؟ مشکلات گوارشی دارید؟ اگر آرتیشو را به خوبی بشناسید حتماً گوشه‌ای از سبد خریدتان را به این ماده غذایی پرخاصیت اختصاص خواهید داد. آرتیشو یا همان کنگر فرنگی خواصی دارد که به درد سلامتیان می‌خورد. با ما همراه باشید تا با گوشه‌ای از خواص این کنگر آمده از فرنگ آشنا شوید.

آرتیشو با احتباس آب مقابله می‌کند

امان از زمانی که آب زیر پوست حبس می‌شود و احساس پف می‌کنیم. در این صورت است که می‌توان روی آرتیشو حساب کرد. به خاطر این که این مهمان فرنگی حاوی ««اینولین» و پتاسیم است و خواص دیورتیک دارد. یعنی این که حجم ادرار را زیاد می‌کند و در واقع آب زیاد بدن را دفع می‌کند.

آرتیشو کمک می‌کند تا چند کیلو لاغر شوید

چند کیلو اضافه وزن دارید و می‌خواهید همین چند کیلو را آب کنید؟ آرتیشو بخورید. می‌پرسید چرا؟ به خاطر این که این گیاه سرشار از فیبر است، احساس گرسنگی را از بین می‌برد و جلوی ریزه خواری را می‌گیرد. باید بدانید که یک عدد آرتیشوی متوسط حدود 4.7 گرم فیبر دارد.

محققان مجارستانی مطالعاتی روی شرکت کننده‌های چاق انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که شاخص توده‌ی بدنی شرکت کننده‌هایی که یک رژیم غذایی کم کالری را دنبال کرده و در عین حال آب آرتیشوی غلیظ نیز نوشیده‌اند کاهش یافته است. جالب است بدانید که آرتیشو یک ماده‌ی غذایی کم کالری است البته به شرطی که بدون سس‌های غلیظ و چرب خورده شود. هر یک عدد آرتیشوی متوسط حاوی کمتر از 30 کالری می‌باشد.

آرتیشو کبد را تمیز می‌کند

آرتیشو جزو سبزیجات دوستدار کبد است. برگ‌ها و ساقه‌ی این گیاه حاوی «سینارین» و «سیلی مارین» می‌باشد. این ترکیبات قدرت زیادی در حفاظت از سلول‌های کبدی دارند. آرتیشو همچنین باعث ترشح صفرا از طریق کبد شده و دفع آن از طریق کیسه‌ی صفرا را راحت‌تر می‌کند. نتایج پژوهشی که در سال 2008 روی موش‌های آزمایشگاهی انجام شده است نشان می‌دهد آرتیشو در درمان سرطان کبد نیز موثر است. پولی فنول‌های (آنتی اکسیدان‌های) موجود در این گیاه در تخریب سلول‌های سرطانی نقش مهمی دارد. البته باید توجه داشته باشید که برای بهره‌مند شدن از خواص درمانی این گیاه باید کیسول‌های مخصوص و یا این که از دم نوش آن استفاده کرد. بهتر است با داروساز یا عطار مشورت کنید.

آرتیشو توجه توجه

افرادی که دچار سنگ کیسه‌ی صفرا هستند نباید آرتیشو مصرف کنند به خاطر این که این ماده غذایی باعث مسدود شدن مجاری صفراوی می‌شود. علاوه بر این، افرادی که روده‌ی حساسی دارند نیز نباید در مصرف آرتیشو زیاده‌روی کنند به خاطر این که باعث نفخ و گاز معده می‌شود.

آرتیشو و سرطان کولون

نتایج دو پژوهشی که در سال‌های 2007 و 2009 انجام شد نشان می‌دهد که آرتیشو سرشار از «اینولین» (نوعی قند) است و برای همین هم می‌تواند در پیشگیری از سرطان کولون موثر باشد. اینولین در روده‌ی باریک جذب و هضم نمی‌شود و توسط فلور کولون تخمیر می‌شود. همان جا هم برخی از باکتری‌های روده از این ماده استفاده می‌کنند تا بیشتر از روده‌ها محافظت کنند. برای همین هم آرتیشو می‌تواند نقش پیشگیرانه‌ای از ابتلا به سرطان کولون داشته باشد.

آرتیشو یک پروبیوتیک موثر است

آرتیشو یک ماده‌ی غذایی پروبیوتیکی است. نیمی از گلوئیدهای این ماده‌ی غذایی ناشی از اینولین است. اینولین قندی است که به طور کامل جذب روده‌ی باریک نمی‌شود و به همین خاطر هم باعث بیشتر شدن باکتری‌های مفید برای فلور روده می‌شود. در واقع این ماده‌ی غذایی نقش پروبیوتیک‌ها را بازی می‌کند و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

آرتیشو: خانم‌های باردار هم می‌توانند بخورند

خانم‌های باردار هم نباید خود را از مصرف آرتیشو محروم کنند. می‌پرسید چرا؟ به خاطر این که این ماده‌ی غذایی سرشار از

اسیدفولیک یا همان ویتامین B9 می‌باشد. این ویتامین در شکل گیری سلول‌های جدید مورد نیاز رشد جنین شرکت دارد. توصیه می‌کنیم خانم‌هایی که قصد باردار شدن دارند نیز بیشتر از این ماده‌ی غذایی مصرف کنند تا باک ویتامین B9 شان را از همان ابتدا پر کرده باشند و جنین‌شان از ابتلا به برخی از نارسایی‌های مادرزادی در امان باشد.