

## کنگر کلسترول خون را کاهش می‌دهد

کارشناس ارشد و محقق مرکز تحقیقات کشاورزی و منابع طبیعی کرمانشاه گفت: بر اساس تحقیقات صورت گرفته با مصرف کنگر میزان کلسترول خون کاهش می‌یابد.



کارشناس ارشد و محقق مرکز تحقیقات کشاورزی و منابع طبیعی کرمانشاه گفت: بر اساس تحقیقات صورت گرفته با مصرف کنگر میزان کلسترول خون کاهش می‌یابد.

علی شیر نیازی فرد در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) منطقه کرمانشاه، کنگر را یک گیاه خودروی بهاری دانست که از نظر سنتی طبیعت گرم و خشک دارد و به همین علت با ماست نیز استفاده می‌شود. وی کنگر را منبع خوب پتاسیم دانست و برای آن خواص دارویی ذکر کرد و گفت: کنگر می‌تواند در تقویت دستگاه گوارش اثرگذار باشد، ضمن اینکه اثرات ضد عفونی کننده، اشتهاآور، تب‌بر و هضم‌کننده غذا را نیز می‌توان برای آن برشمرد. نیازی فرد افزود: تحقیقات نشان داده که مصرف کنگر در برطرف کردن کم خونی پس از عمل جراحی که در افراد شایع است اثر بخش است.

به گفته کارشناس ارشد و محقق مرکز تحقیقات کشاورزی و منابع طبیعی کرمانشاه خوردن کنگر از رسوب چربی در جدار رگ‌ها جلوگیری می‌کند، ضمن اینکه از کبد نیز در برابر سم‌های شیمیایی محافظت می‌کند.

وی کنگر را حاوی ویتامین های A و B دانست و برای آن خواص آنتی‌اکسیدانی برشمرد و افزود: تحقیقات نشان داده که با مصرف کنگر میزان کلسترول خون کاهش می‌یابد.

کارشناس ارشد و محقق مرکز تحقیقات کشاورزی و منابع طبیعی کرمانشاه خوردن کنگر را به افرادی که طبیعت گرم مزاج دارند توصیه کرد و افزود: کنگر به صورت سوپ، خورشت و گاهی نیز به شکل خام مصرف می‌شود.

به گزارش ایسنا، کنگر با نام علمی *Gundelia tournefortii* یکی از گیاهان خوراکی خودروی استان کرمانشاه و متعلق به خانواده کاسنی است و ضمن اینکه مصرف خوراکی دارد از روغن دانه آن در تهیه صابون، شامپو و پولیش استفاده می‌شود.