

کنگر خواص زیادی دارد اما زنان باردار نخورند

29 فروردین 1405

دکتر هانیه ناصری از کنگر به عنوان یکی از گیاهان بهاری مهم یاد کرد و گفت: کنگر گیاهی خودرو است که در فصل بهار می‌روید و برگ‌های خاردار و ساقه‌های ضخیمی شبیه به کرفس دارد.

وی طبع کنگر را گرم و خشک عنوان کرد و افزود: از این گیاه در پخت سوپ، خورش و حتی به صورت خام در سالاد استفاده می‌شود.

این استاد دانشگاه با بیان اینکه به جهت طبع گرم و خشک کنگر بهتر است برای افراد گرم مزاج همراه با ماست مصرف شود، یادآور شد: بهترین نوع مصرف کنگر، بخارپز شده به همراه کمی آب لیمو یا آب نارنج است.

ناصری به خواص متعدد کنگر نیز اشاره کرد و با بیان اینکه کنگر تقویت کننده کبد و تصفیه کننده خون است، ادامه داد: مصرف کنگر به روشن شدن پوست نیز کمک می‌کند.

وی کاهش چربی خون، تعادل فشار خون و پاکسازی بدن را از دیگر مزایای مصرف کنگر دانست و اظهار کرد: کنگر منبع غنی پتاسیم است، به علاوه این گیاه ضد عفونی کننده، اشتها آور، تب‌بر و هضم کننده غذاست و مصرف آن باعث تقویت دستگاه گوارش می‌شود.



این دکترای گیاهان دارویی با بیان اینکه کنگر و خصوصاً برگ آن ادرار آور است، گفت: کنگر در درمان یرقان، نارسایی کبد و کم‌خونی مؤثر بوده و از کبد در برابر سموم شیمیایی محافظت می‌کند.

ناصری به افراد توصیه کرد، اگر مصرف بالایی از داروها را دارند برای تقویت دستگاه گوارش و کبد حتماً مصرف کنگر را در برنامه غذایی خود داشته باشند و افزود: کسانی که دچار غلظت خون هستند و یا دخانیات استفاده می‌کنند نیز مصرف کنگر را فراموش نکنند.

وی اضافه کرد: نوع جوان کنگر که دارای برگچه‌های ریزی است، نقش درمان کنندگی قوی‌تری دارد.

این دکترای گیاهان دارویی درباره منع مصرف کنگر در افراد نیز عنوان کرد: با توجه به اینکه کنگر باعث انقباض کیسه صفرا می‌شود، افرادی که سنگ کیسه صفرا دارند بهتر است از خوردن آن صرف‌نظر کنند، همچنین مصرف آن برای زنان باردار نیز توصیه نمی‌شود.