

# زنان باردار، بهتر است پیش از مصرف کنگر با پزشک مشورت کنند

از نظر مشخصات ظاهری و ویژگی های گیاه شناسی، کنگر که به نام های کنگر کوهی و کنگر وحشی نیز معروف است، گیاهی است خودرو، چند ساله، با سرعت رشد سریع و علفی که در مناطق خشک و با آب و هوای سرد به خوبی رشد کرده و نیاز آبی بسیار کمی دارد. ساقه های کنگر، ضخیم و مشابه به کرفس بوده و برگ های آن نیز، پهن، سفت و محکم و خاردار هستند که با رگ برگ های برجسته و ضخیم و حاشیه دندانه دار مشخص می شوند.

کنگر، منبع غنی از ویتامین ها، بتاکاروتن، مواد معدنی از جمله پتاسیم، مس، آهن، کلسیم و...، پروتئین، فلاونوئیدها، فیبر، فولات (اسید فولیک) و ... است که در ایجاد خواص درمانی آن نقش مهمی بر عهده دارند. به علاوه کنگر حاوی یک ترکیب شیمیایی به نام سینارین (Cynarine) نیز هست که از یک سو باعث کاهش چربی های خون شده و از سوی دیگر باعث افزایش ترشح صفرا می شود.

## مضرات خوردن کنگر در بارداری

تنها کسی که می تواند به یک خانم باردار بگوید اجازه ی خوردن کنگر را دارد یا نه پزشک معالج اوست چراکه او به طور کامل از وضعیت جسمی و جنین اطلاع دارد.

مواد موجود در برگ های کنگر ممکن است در رنگ، بو و طعم شیر اثر گذار باشد و به این ترتیب، ممکن است نوزاد شیرخوار، از خوردن شیر مادر ممانعت کنند. بنابراین زنان باردار، بهتر است پیش از مصرف کنگر چه به صورت خام و یا پخته، با پزشک خود مشورت کنند تا مشکلی ایجاد نشود.

مصرف کنگر، در برخی از افراد، می تواند عوارض جانبی مانند گاز معده، ناراحتی معده و اسهال ایجاد کند. براساس مقالات منتشر شده در این رابطه بررسی های بیشتر لازم است اما برخی متخصصین طب سنتی معتقدند کنگر به دلیل دارا بودن برخی ترکیبات ریسک زایمان زودرس را افزایش داده و برای زنان باردار حساسیت زا است، به همین دلیل مصرف آن را پیشنهاد نمیکنند.