از خواص کنگر بیش تر بدانیم

19 اسفند 1402

کنگر از گیاهان بی‌نظیری است که فیبر، آنتی‌اکسیدان و مواد مغذی زیادی دارد و می‌تواند به بهبود سلامت بدن کمک کند. این گیاه در انواع طب‌های سنتی استفاده می‌شود و کارشناسان هم خواص کنگر را که شامل بهبود سلامت دستگاه گوارش، پاکسازی کلیه‌ها و همچنین مبارزه با سرطان می‌شود تأیید می‌کنند.

کنگر و انواع گوناگون آن از جمله کنگر فرنگی و کنگر کوهی به دلیل خواص درمانی بالایی که دارند از سده‌ها پیش استفاده شده و به حفظ سلامتی مردم کمک کرده‌اند. شما با اضافه کردن این گیاه به برنامه‌ی غذایی خود می‌توانید سلامت قلب و عروق، کبد و دستگاه گوارش خود را بهبود ببخشید و از انواع بیماری‌ها در امان بمانید.

کنگر فرنگی سرشار از فیبر، پروتئین و انواع ویتامین‌ها است و می‌تواند کارکرد کبد را بهبود ببخشد، جلوی تجمع چربی را بگیرد، اوره و کلسترول را از بدن دفع کند و سطح تری‌گلیسیرید و کلسترول را کاهش دهد و همچنین بسیاری از بیماری‌های گوارشی و پوستی را درمان کند.

این ماده‌ی غذایی به دلیل فیبر بالایی که دارد می‌تواند جلوی پرخوری را بگیرد و شما را برای مدت زمان بیشتری سیر نگه دارد. شما با مصرف کنگر فرنگی می‌توانید اشتهای خود را کنترل کنید و کمتر به سراغ هله هوله و غذاهای ناسالم بروید. بنابراین، با اضافه کردن این خوردنی به برنامه‌ی غذایی خود خواهید توانست رژیم سالم‌تری داشته باشید و کالری مصرفی خود را کاهش دهید تا چربی بسوزانید و وزنتان را مدیریت کنید.

کنگر کوهی هم نوع دیگری از کنگر است که در بهار و تابستان به صورت خودرو در دامنه‌ی کوه‌ها رشد می‌کند. انواع کنگرها و خار مریم دارای فواید مشابه‌ای هستند و برای حفظ سلامتی بدن استفاده می‌شوند. البته خار مریم بیشتر به دلیل خواصی که برای سلامت پوست دارد شناخته می‌شود.

ولی به طور کلی، این دسته از گیاهان می‌توانند به بهبود سلامت کبد، درمان کبد چرب، کاهش سطح

کلسترول، لاغری و کاهش وزن، بهبود دستگاه گوارش و همچنین مبارزه با سرطان کمک کنند. در ادامه ۸ فایده‌ی مصرف کنگر ایرانی و کنگر فرنگی را آورده‌ایم که شامل خواص کنگر کوهی هم می‌شوند و خار مریم نیز بیشتر این فواید را دارا است.

یک پژوهش نشان داده مصرف روزانه‌ی عصاره کنگر به مدت ۵ تا ۱۳ هفته توانسته سطح کلسترول کلی بدن و همچنین کلسترول بد (LDL) را کاهش دهد. کلسترول یک جزء ساختاری ضروری از هر سلول در بدن به شمار می‌رود. کلسترول دو نوع خوب (HDL) و بد (LDL) دارد. کلسترول خوب به انتقال کلسترول به کبد و دفع آن کمک می‌کند. ولی کلسترول بد باعث می‌شود کلسترول به شریان‌ها و سرخرگ‌ها برود و پس از انباشته شدن منجر به بیماری سختاک سرخرگ‌ها شود.

پژوهش دیگری هم با بررسی ۱۴ مطالعه‌ی گوناگون نتیجه گرفته استفاده از کنگر فرنگی می‌تواند به طور قابل توجه‌ای سطح تری‌گلیسیرید، کلسترول بد و سطح کلی کلسترول بدن را کاهش دهد. افزون بر این، آزمایش‌هایی که روی جانوران انجام شده‌اند هم نشان داده‌اند مصرف منظم عصاره کنگر فرنگی با کاهش ۳۰ درصدی کلسترول بد و کاهش ۲۲ درصدی تری‌گلیسیرید همراه است.

به طور کلی، از آنجا که کنگر حاوی لوتئولین است می‌تواند تأثیر مثبت زیادی روی سطح کلسترول بگذارد. این آنتی‌اکسیدان از تشکیل کلسترول جلوگیری می‌کند و سایر ترکیبات کنگر هم باعث می‌شوند بدنتان بهتر کلسترول را پردازش کند و سطح آن را کاهش دهد.

کنگر می‌تواند برای کسانی که به فشار خون بالا دچار هستند هم مفید باشد. چندین بررسی نشان داده‌اند استفاده از مکمل و عصاره‌ی کنگر فرنگی می‌تواند فشار خون سیستولیک و دیاستولیک را در افراد مبتلا به فشار خون بالا به میزان چشمگیری کاهش دهد. فشار خون سیستولیک و دیاستولیک به ترتیب به حداکثر فشاری که خون به دیواره‌ی سرخرگ‌ها هنگام ضربان قلب و استراحت قلب وارد می‌کند اشاره دارند.

هنوز اطلاعات دقیقی درباره‌ی نحوه‌ی تأثیرگذاری کنگر روی فشار خون در دست نیست، ولی برخی پژوهش‌های قدیمی که روی جانوران آزمایش کرده‌اند به این نتیجه رسیده‌اند که عصاره‌ی کنگر فرنگی حاوی آنزیمی است که می‌تواند رگ‌های خونی را گشاد کرده و از این طریق سطح فشار خون را تنظیم کند. افزون بر این، کنگر حاوی مقادیر بالایی از پتاسیم است و این ماده‌ی مغذی هم به تنظیم فشار خون کمک می‌کند.

با وجود همه‌ی این‌ها، دقیق نمی‌توان گفت که مصرف کنگر ایرانی یا کنگر فرنگی می‌تواند تأثیر زیادی روی کاهش فشار خون بگذارد یا خیر، زیرا در این پژوهش‌ها از عصاره‌ی کنگر بسیار غلیظ استفاده شده و به احتمال زیاد مصرف گیاه کنگر تأثیر کمتری خواهد داشت.