

از خواص کنگر بیش تر بدانیم

19 اسفند 1402

کنگر از گیاهان بی نظیری است که فیبر، آنتی اکسیدان و مواد مغذی زیادی دارد و می تواند به بهبود سلامت بدن کمک کند. این گیاه در انواع طب های سنتی استفاده می شود و کارشناسان هم خواص کنگر را که شامل بهبود سلامت دستگاه گوارش، پاکسازی کلیه ها و همچنین مبارزه با سرطان می شود تأیید می کنند.

کنگر و انواع گوناگون آن از جمله کنگر فرنگی و کنگر کوهی به دلیل خواص درمانی بالایی که دارند از سده ها پیش استفاده شده و به حفظ سلامتی مردم کمک کرده اند. شما با اضافه کردن این گیاه به برنامه ی غذایی خود می توانید سلامت قلب و عروق، کبد و دستگاه گوارش خود را بهبود ببخشید و از انواع بیماری ها در امان بمانید.

کنگر فرنگی سرشار از فیبر، پروتئین و انواع ویتامین ها است و می تواند کارکرد کبد را بهبود ببخشد، جلوی تجمع چربی را بگیرد، اوره و کلسترول را از بدن دفع کند و سطح تری گلیسیرید و کلسترول را کاهش دهد و همچنین بسیاری از بیماری های گوارشی و پوستی را درمان کند.

این ماده ی غذایی به دلیل فیبر بالایی که دارد می تواند جلوی پرخوری را بگیرد و شما را برای مدت زمان بیشتری سیر نگه دارد. شما با مصرف کنگر فرنگی می توانید اشتها ی خود را کنترل کنید و کمتر به سراغ هله هوله و غذاهای ناسالم بروید. بنابراین، با اضافه کردن این خوردنی به برنامه ی غذایی خود خواهید توانست رژیم سالم تری داشته باشید و کالری مصرفی خود را کاهش دهید تا چربی بسوزانید و وزن تان را مدیریت کنید.

کنگر کوهی هم نوع دیگری از کنگر است که در بهار و تابستان به صورت خودرو در دامنه ی کوه ها رشد می کند. انواع کنگرها و خار مریم دارای فواید مشابه ای هستند و برای حفظ سلامتی بدن استفاده می شوند. البته خار مریم بیشتر به دلیل خواصی که برای سلامت پوست دارد شناخته می شود.



ولی به طور کلی، این دسته از گیاهان می توانند 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.