

مصرف کنگر در بارداری، می تواند احتمال زایمان زودرس را افزایش دهد

در ایران، از کنگر در تهیه سالادها و خورشتی خوش طعم و لذیذ به نام خورشت کنگر استفاده می کنند و البته در طب سنتی نیز جایگاه ویژه ای دارد. به همین دلیل ما در این مقاله، به فواید، عوارض و ایمنی مصرف کنگر در بارداری پرداخته ایم تا راهنمایی برای علاقه مندان به این گیاه باشد. پس با ما همراه شوید.

کنگر چیست؟

کنگر، یکی از گیاهان نوبرانه فصل بهار است که با نام علمی "Gundelia tuornefortii"، شناخته می شود. بر طبق داده های موجود، به نظر می رسد که کنگر، گیاه بومی اتیوپی و مناطقی از مدیترانه و آمریکای جنوبی باشد که امروزه در بسیاری از نقاط جهان رشد و گسترش پیدا کرده است. در کشور ما ایران نیز، کنگر به وفور در مناطق کوهستانی همدان، کرمانشاه، شهر بابک، طالقان، تویسرکان، ایلام، مرکزی، لرستان، فارس، دامنه های الوند، زاگرس و البرز، کردستان و ... یافت می شود.

از نظر مشخصات ظاهری و ویژگی های گیاهشناسی، 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. گل های گیاه کنگر که در اواسط بهار ظاهر می شوند، در کنار هم و به صورت متراکم روییده و به رنگ های مختلفی از سفید گرفته تا صورتی و ارغوانی و در مواردی زرد و سبز هستند. در مجاورت این گل ها، خارهایی با رنگ قرمز تا عنابی نیز دیده 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

عده 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 می شود.



خواص کنگر در بارداری

با اینکه تحقیقات معتبر و جامعی در رابطه با فواید خوردن کنگر در بارداری انجام نشده است، اما چند ویژگی در کنگر، سبب شده تا برخی از مادران به خوردن آن تشویق شوند. این ویژگی های عبارت هستند از:

- **درمان کننده یبوست:** یبوست یکی از رایج ترین و آزاردهنده ترین عوارض دوران بارداری است که باعث رنج و ناراحتی مادران می شود. از آنجا که استفاده از داروهای شیمیایی در این دوران برای مادران، با اما و اگرهای زیادی همراه است، به نظر می رسد کنگر با خاصیت ملین بودن خود، بتواند راه حل مناسبی برای حل این مشکل باشد.

- **جلوگیری از ناهنجاری های سیستم عصبی:** فولات یا همان اسید فولیک، یکی از اعضای خانواده **ویتامین های گروه B** است که وجود مقادیر کافی از آن در بدن یک مادر باردار، ضامن سلامتی سیستم عصبی جنین بوده و از بروز بیماری هایی مانند آنانسفالی (یک اختلال کشنده مادرزادی در مغز که در نتیجه بسته نشدن لوله عصبی و استخوان های جمجمه ایجاد شده و در آن قسمت اعظم مغز تشکیل نشده و یا تخریب می شود)، اسپینابیفیدا (یک ناهنجاری مادرزادی که در آن نخاع به دلیل اختلال در شکل گیری ستون فقرات، دچار بیرون زدگی می شود) و ... جلوگیری می کند. از آنجا که کنگر دارای مقادیر قابل توجهی اسید فولیک است، بنابراین مادران برای خوردن آن تشویق می شوند.

- **تقویت سیستم ایمنی بدن:** در طی بارداری، سیستم ایمنی بدن ضعیف شده و فرد در مقابل بیماری های مختلف آسیب پذیر می شود. بنابراین تقویت این سیستم از طریق منابع طبیعی و خوراکی ها، از اهمیت زیادی برخوردار است.

- **کاهش سطح قند خون و مدیریت دیابت:** دیابت بارداری، مشکلی است که ممکن است هر خانم بارداری را به خود درگیر کند و اگر به درستی کنترل نشود، می تواند سلامت مادر و جنین درون رحم او را به خطر بیندازد. بنابراین در کنار درمان های دارویی و رژیم غذایی، برخی مادران به دنبال گیاهان دارویی می روند تا قند خون خود را کنترل کنند.

این موارد و همچنین سایر خواص کنگر در طب سنتی، اگرچه وسوسه کننده و قابل توجه هستند، اما هیچ داده و یافته علمی معتبری برای اثبات آن ها در دست نیست. به علاوه در ابتدا و قبل از هر چیز باید بدانید که آیا مصرف کنگر در بارداری مجاز است یا خیر؟!

آیا خوردن کنگر در بارداری بی خطر است؟

متأسفانه اطلاعات در رابطه با ایمنی و عوارض خوردن کنگر در بارداری، کافی نبوده و برخی شواهد نیز بیانگر این هستند که زیاده روی در مصرف کنگر در بارداری، می تواند احتمال وقوع زایمان پیش از موعد (زایمان زودرس) را افزایش دهد. بنابراین بهتر است تا حد امکان از خوردن کنگر در بارداری، صرف نظر کرده و اگر هم زمانی هوس کردید تا کنگر را در بارداری امتحان کنید، حتماً از پزشک خود در این مورد نظرخواهی کرده و در خوردن آن افراط نکنید.

عوارض کنگر در بارداری

در صورتی که به اندازه و در حد متعادل از کنگر استفاده کنید، احتمالاً عارضه خاصی به دنبال نخواهد داشت، اما زیاده روی در خوردن آن، می تواند منجر به بروز مشکلاتی شود، از جمله:

- گرسنگی،

- احساس ضعف،

- نفخ،

- اسهال،

- مشکلات معده،

- و ایجاد حساسیت و واکنش‌های آلرژیک.

به علاوه مصرف کنگر در افرادی که از بیماری‌های شدید مشکلات کلیوی و کبدی رنج می‌برند، ممنوع بوده و توصیه نمی‌شود. در بیماران مبتلا به سنگ کیسه صفرا نیز مصرف کنگر ممنوعیت داشته و می‌تواند با خطر ایجاد انسداد و پارگی کیسه صفرا همراه باشد.

در رابطه با عوارض خوردن کنگر در بارداری، داده‌های فعلی تنها بیانگر احتمال افزایش خطر زایمان زودرس و همچنین بروز سایر عوارضی که در بالا به آن‌ها اشاره شد، هستند و هنوز به تحقیقات بیشتری در این زمینه نیاز است.