



کنگر، گیاهی بهاری با خواص درمانی بیشمار *Cirsium vulgare*

فصل بهار پر از نوبرانه است، از جمله نوبرانه‌های فصل بهار کنگر است که دارای خواص درمانی زیادی است. کنگر گیاهی است خودرو با برگ‌های خاردار و ساقه‌های ضخیم شبیه به کرفس که از آن در پخت سوپ، خورش و حتی به صورت خام در سالاد استفاده می‌کنند.

جنس کنگر به عنوان یک ماده غذایی و گیاه دارویی مهم شناخته شده است. قسمت‌های هوایی و بذر آن دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی قوی است. گل، برگ، دانه، ریشه و ساقه آن مصرف غذایی و دارویی دارد.

کنگر طبیعتی گرم و خشک دارد و به همین علت آن را با ماست نیز می‌خورند و در ضمن برای آن دسته از افرادی که گرم‌مزاج هستند، خوردن آن توصیه می‌شود. علاوه بر این، کنگر منبع غنی پتاسیم است.

کنگر ضد عفونی‌کننده، اشتهاآور، تب‌بر و هضم‌کننده غذاست و در ضمن، مصرف آن باعث تقویت دستگاه گوارش می‌شود. مهمترین ارزش غذایی کنگر مربوط به کالری کم آن است. به علاوه مقدار زیاد فیبر غذایی و وجود کربوهیدرات پیچیده‌ای به نام اینولین سبب می‌شوند که این سبزی بهاری به حفظ سلامت دستگاه گوارش به خصوص روده‌ها کمک کند.

میزان کم سدیم و بالا بودن پتاسیم موجود در کنگر، به علاوه وجود ماده موثر سینارین که نقش آن در کاهش کلسترول و تری‌گلیسیرید خون به اثبات رسیده در مجموع این سبزی بهاری را به ماده غذایی مناسبی برای پیشگیری یا کنترل بیماری‌های قلبی عروقی تبدیل می‌کند .

همچنین در طب سنتی نیز، خواص کنگر را برای کاهش چربی‌های خون به خصوص کلسترول مفید دانسته‌اند. تحقیقات نشان می‌دهد که عصاره متانولی قسمت‌های هوایی و دانه این گیاه خاصیت آنتی‌اکسیدانی قابل توجهی دارد و محتوای پلی‌فنلیک دانه گیاه بیشتر از قسمت‌های هوایی آن است، در نتیجه خاصیت آنتی‌اکسیدانی دانه از سایر قسمت‌ها بیشتر است. همچنین نتایج حاصل از یک تحقیق درباره اثرات محافظتی هپاتوسیت و اثرات مفید آن در درمان بیماری‌های کبدی را تایید شده است. البته غلظت بالای عصاره هیدروالکلی این گیاه اثر سمی بر کبد دارد.

کنگر دارای اثراتی نظیر ضد تجمع پلاکت خون (رقیق کردن خون)، ضد تهوع، ضد نفخ، خلط‌آور و مسهل است. بهتر است زنان باردار، کودکان، بیماران مبتلا به بیماری شدید کبدی یا کلیوی از مصرف برگ کنگر پرهیز کنند.

از آنجایی که برگ‌های کنگر محرک انقباض کیسه صفرا است. افرادی که سنگ کیسه صفرا دارند، نباید آن را مصرف کنند؛ چرا که افزایش انقباض کیسه صفرا منجر به انسداد مجاری و حتی پارگی کیسه صفرا می‌شود.

همچنین اشخاصی که نسبت به کنگر یا خواص سینارین حساسیت دارند، باید از مصرف این گیاه پرهیز کنند.

منابع:

Coruh, N., Sag Ducog Lu Celep, A.G., Ozgokce, F and Iscan, M. Antioxidant capacities of *Gundelia tournefortii* L. extracts and inhibition on glutathione-Stransferase activity, *Food Chem*, Vol. 100, pp. 1249–1253, 2007

Jamishdzadeh, A., Fereidooni, F., Salehi, Z and Niknahad, H., Hepatoprotective activity of *Gundelia tourenfortii*, *Journal of Ethnopharmacol*, Vol. 101, No. 1- 3, pp. 233 – 237, 2005