



آرتیشو (کنگر فرنگی) Artichoke

نام علمی *Cynara scolymus*

کلیات گیاه شناسی

آرتیشو گیاه بومی مناطق مرکزی مدیترانه است ولی در حال حاضر در بیشتر نقاط معتدل دنیا کشت می شود .
رومی ها در حدود ۲۰۰۰ سال پیش این گیاه را پرورش می دادند و به عنوان سبزی در سالاد استفاده می کردند .
آرتیشو در قرن شانزدهم به انگلستان و فرانسه برده شد و سپس در قرن نوزدهم در آمریکا کشت شد . اکنون کالیفرنیا و سواحل اقیانوس آرام مرکز کشت آرتیشو می باشد .
کلمه Artichoke از کلمه ایتالیایی Articocco مشتق شده که به معنی میوه کاج می باشد و آرتیشو هم مانند میوه کاج است .

آرتیشو برای رشد احتیاج به آب و باران فراوان درد .

آرتیشو گیاهی است چند ساله دارای ساقه ای راست که ارتفاع آن به حدود یک متر می رسد . برگ های آن پهن و دراز مانند برگ های کاهو است که به رنگ سبز تیره است . در انتهای ساقه میوه آن که به شکل میوه کاج یا سیب فلس در است مشاهده می شود . گلبرگ های آن ضخیم و گوشتی بوده و انتهای گلبرگ ها ضخیم تراست که مصرف خوراکی درد .

برای خرید آرتیشو دقت کنید که برگها باز نشده و سفت و سبز باشد . هنگامی که برگ های آرتیشو قهوه ای است نشان دهنده کهنه بودن آن می باشد.

فصل آرتیشو معمولا ماه های فروردین و اردیبهشت (آپریل و می) است.

ترکیبات شیمیایی:

برگهای خوردنی آرتیشو دارای اینولین ، اینولاز و ماده ای تلخ بنام سینارین Cynarine می باشد.

سینارین خاصیت زیاد کننده ترشحات صفرا را دارد و علت صفرا بری آرتیشو داشتن این ماده است.

در ۱۰۰ گرم آرتیشو پخته مواد زیر موجود است :

انرژی ۱۴ کالری

پروتئین ۵/۱ گرم

آب ۸۶ گرم

مواد چرب	۱/۰ گرم
مواد نشاسته ای	۵ گرم
کلسیم	۲۲ میلی گرم
فسفر	۴۰ میلی گرم
آهن	۶/۰ میلی گرم
سدیم	۳۰ میلی گرم
پتاسیم	۲۵۰ میلی گرم
ویتامین آ	۴۰ واحد بین المللی
ویتامین ب ۱	۰۴/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۰۲/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۶/۰ میلی گرم
ویتامین ث	۲/۵ میلی گرم

خواص داروئی:

آرتیشو از نظر طب قدیم ایران گرم و کمی خشک است . قسمت مورد استفاده آرتیشو برگ ها و قسمت وسط آن است که به نام قلب آرتیشو معروف می باشد .

آرتیشو :

(۱) کبد را تمیز و اعمال کبد را تنظیم می کند.

(۲) ترشح صفرا را افزایش می دهد.

(۳) از جمع شدن چربی در کبد جلوگیری می کند و آن هایی که کبد چرب دارند بهتر است از آرتیشو استفاده کنند.

(۴) یرقان مزمن را درمان می کند.

(۵) تقویت کننده بدن است.

(۶) موجب دفع ادرار می شود .

(۷) تب بر است .

(۸) در درمان رماتیسم موثر است .

(۹) یبوست های ناشی از عدم صفرا را درمان می کند.

(۱۰) در درمان ورم روده موثر است .

(۱۱) باعث دفع سنگ های کیسه صفرا می شود .

(۱۲) نیروی جنسی را افزایش می دهد .

- ۱۳) کلیه و مثانه را گرم می کند .
- ۱۴) گاز و نفخ معده و روده را از بین می برد .
- ۱۵) باعث هضم غذا می شود .
- ۱۶) بیماریهای کبدی را درمان می کند .
- ۱۷) کلسترول خون را پائین می آورد .
- ۱۸) داروی لاغری است و کسانی که می خواهند وزن کم کنند و لاغر شوند می توانند هر روز آرتیشو بخورند .
- ۱۹) سرگیجه را برطرف می کند .
- ۲۰) آنهایی که گوششان زنگ می زند اگر آرتیشو را بخورند آن را برطرف می کند .
- ۲۱) مبتلایان به بیماری قند می توانند با خوردن آرتیشو قند خود را تنظیم کنند .
- ۲۲) در درمان میگرن موثر است .
- ۲۳) در برطرف کردن بیماری آسم اثر مفید دارد .
- ۲۴) نقرس را برطرف می کند .
- ۲۵) آرتیشو رگ ها را تمیز کرده و تصلب شرائین را درمان می کند .
- ۲۶) در برطرف کردن آگزمای موثر است .
- ۲۷) در درمان اکثر بیماری های پوستی اثر مفید دارد .
- ۲۸) سموم بدن را دفع می کند .
- ۲۹) زخم های ریه و روده را درمان می کند .
- ۳۰) برای جلوگیری از ریزش مو از برگ های آرتیشو ضماد تهیه کرده و به سر بمالید .
- ۳۱) برای برطرف کردن بوی بد زیر بغل عصاره برگ آرتیشو را به زیر بغل بمالید .
- ۳۲) عصاره آرتیشو را اگر به بدن بمالید خارش را برطرف می کند .
- ۳۳) برای رفع آب آوردن بدن از جوشانده آرتیشو به مقدار سه فنجان در روز استفاده کنید .

مضرات :

آرتیشو چون گرم است ممکن است در بعضی از اشخاص تولید سودا کند لذا بهتر است با سرکه خورده شود ضمناً طعم آرتیشو را دوست ندارند . اینگونه اشخاص اگر بخواهند از مزایای آرتیشو استفاده کننده تنطور قرص یا کپسول آرتیشو مصرف نمایند .

منبع: <http://www.irteb.com/herbal/plantbank.htm>