

عرق گیاهی اریشو



ARTICHOKE WATER

عرق آرتیشو:

گیاه آرتیشو بومی مناطق مدیترانه ای است. به همین دلیل، در رژیم غذایی مردم این مناطق بسیار دیده می شود. این گیاه چند ساله دارای ساقه ی راست است که ارتفاع آن می تواند به یک متر برسد. برگ های پهن و دراز آن مانند گیاه کاهو بوده و به رنگ سبز تیره است. میوه ی گیاه آرتیشو در انتهای ساقه و به شکل میوه ی کاج یا سیب فلس دار می روید. گلبرگ های گل این گیاه ضخیم و گوشتی است. به طوری که قسمت های انتهایی آن که ضخیم است مصرف خوراکی دارد. میوه ی گیاه نیز اغلب به همراه سالاد و به صورت خام یا آب پز مورد استفاده قرار می گیرد. عرق آرتیشو از ارزش غذایی بالای برخوردار است و تقریباً حاوی تمامی ترکیبات موجود در گیاه آرتیشو است. هر ۱۰۰ گرم از این گیاه تقریباً معادل ۴۷ کیلوکالری، ۵۱.۱۰ گرم کربوهیدرات، ۳.۲۷ گرم پروتئین، ۰.۱۵ گرم چربی و ۵.۴ گرم فیبر غذایی است. علاوه بر این، این عرق منبعی غنی از ویتامین های A، B۶ و C، نیاسین، تیامین، اسید فولیک، اسید پانتوتنیک، سینارین، لاکتون و مواد معدنی مانند فسفر، پتاسیم، کلسیم، مس، آهن و منگنز است.



Height (cm) ارتفاع	Width (cm) عرض	Length (cm) طول	Vol (ml) حجم
31	5.5	8.5	1000
27.5	5.3	7.7	750
24.4	4.5	7	500
20	3.5	5.5	250

نحوه مصرف عرق آرتیشو

شما می توانید عرق آرتیشو را به روش های مختلف مصرف کنید. این عرق گیاهی دارای طبع گرمی است. در طب سنتی توصیه می شود، روزانه به میزان سه استکان از این عرق گیاهی استفاده کنید.

زمان مصرف عرق آرتیشو

زمان مصرف عرق آرتیشو براساس هدف شما می تواند متفاوت باشد. برای استفاده از فولی د لین عرق گیاهی، بهتر است آن را قبل از صرف وعده های غذایی مصرف کنید. اما اگر شما از عرق آرتیشو را برای کمک به کاهش وزن خود مصرف می کنید، زمان مناسب مصرف این عرق گیاهی بعد از صرف وعده های غذایی است.

عوارض عرق آرتیشو

مصرف عرقیات گیاهی در حد مناسب، عوارض جانبی برای سلامتی در پی نخواهد داشت. اما اگر آنها را بیش از حد استفاده کنید ممکن عوارض جانبی برای سلامتی ایجاد کنند. عرق گیاهی آرتیشو، دارای طبع گرم است، بنابراین افراد گرم مزاج باید از این عرق گیاهی به مقدار بسیار کم استفاده کنند. در طب سنتی توصیه می شود، زنان باردار و مادران شیرده از این عرق گیاهی استفاده نکنند. برخی از عوارض جانبی مصرف عرق آرتیشو شامل واکنش های آلرژیک، مشکلات گوارشی و کاهش قند خون است. بنابراین توصیه می شود از مصرف بیش از حد این عرق گیاهی اجتناب کنید.



خواص عرق آرتیشو

عرق گیاهی آرتیشو، خواص بسیار زیادی برای سلامتی دارد. شما می توانید از این عرق گیاهی، برای درمان بسیاری از مشکلات خود استفاده کنید. از مهمترین خواص عرق گیاهی آرتیشو درمان مشکلات کبدی و دفع سموم از بدن است. در طب سنتی مصرف این عرق گیاهی بسیار توصیه می شود.

عرق آرتیشو، دارای ترکیبات مفید و مواد معدنی مغذی بسیار زیادی است. برخی از مهمترین خواص عرق گیاهی آرتیشو شامل کمک به کاهش وزن، کاهش کلسترول خون، تصفیه خون، درمان کبد چرب، تقویت نیروی جنسی، کاهش اسهال و یبوست، خون و بهبود بیماری دیابت است. این عرق گیاهی به دلیل داشتن خواص بسیار زیاد، از بروز مشکلات قلبی و مغزی جلوگیری می کند. یکی دیگر از خواص کمتر شناخته شده این عرق گیاهی بهبود عملکرد دستگاه گوارش و هضم بهتر مواد غذایی است.

