

گیاهان جنوب ایران و حاشیه خلیج فارس

# خار مریم یا کنگر ابلقی

گردآوری اسماعیل قنواتی

نشر از غزاله

[www.ghazaale.blog.ir](http://www.ghazaale.blog.ir)



گیاهان جنوب ایران و حاشیه خلیج فارس  
خار مریم یا کنگر ابلقی  
گردآوری اسماعیل قنواتی  
نشر از غزاله

گیاهان جنوب ایران و حاشیه خلیج فارس

### خار مریم یا کنگر ابقی

نام محلی در حاشیه خلیج فارس گل‌اله، گل‌اله ای و گل‌اله زری

#### ● گیاه شناسی :

کنگر دارای گونه های مختلف می باشد که یکی از آن ها خار مریم است.

گیاه خار مریم با نام علمی (Silybum marianum سیلیبوم ماریانم) شناخته شده در نزد مردم ایران با اسم ماری تیغال، و با نام‌های شناخته شده در جهان از قبیل نام انگلیسی خار شیری ((milk thistle، [mary thistle]، [marian thistle] و یا خار اسکاتلندی.

خارمریم ، گیاهی ست علفی، یک ساله و در برخی نقاط دوساله، بدون كرك، با ساقه ای کوتاه یا بلند، ساده یا اصولاً از قاعده منشعب، برگ‌دار، يك كپه ای، با بخش فوقانی تقریباً بدون برگ ، به ارتفاع تا ۱۲۰ سانتی متر. که در آب و هوای گرم با خاک سبک شنی می روید.

ریشه این گیاه مستقیم، به رنگ روشن و دارای انشعابهای زیادی می باشد. برگها پهن و شکننده اند و اوایل رویش به شکل روزت روی زمین قرار می گیرند. دمبرگها بلند، بیضی شکل و خاردار می باشند. وجود لکه های سبزرنگ کلروفیل دار و سفید رنگ که بر اثر ایجاد فاصله بین غشاء و سلولهای کلروفیل دار مزوفیل ایجاد شده به ظاهر برگ حالتی شبیه به سنگ مرمر می دهد. حاشیه برگها خاردار بوده و کاپیتولها به شکل بیضی و تا حدودی تخم مرغی شکل هستند. قطر آنها بین ۵ تا ۸ سانتی متر است. گل‌های لوله ای به رنگ بنفش تیره بوده و به ندرت سفیدرنگ می باشند. قسمت خارجی کاپیتولها برجسته و پولک مانند است و از تعداد زیادی زواید خار مانند تشکیل شده اند.

● **میوه** (دانه) به شکل تخم مرغ، به طول ۸ میلی متر و ضخامت ۴ میلی متر است. رنگ آن عموماً قهوه ای تیره است، اما قسمت تحتانی آن به رنگ قهوه ای روشن مشاهده می شود. وزن هزاردانه آن ۲۳ تا ۳۱ گرم است. برگهای این گیاه بزرگ با کناره های منقسم، دندانه دار، خاردار و به رنگ سبز شفاف است. خارهای نازک و ظریف راس دندانه های برگ این گیاه، رنگ زرد و ظاهر مشخص در مقابل رنگ سبز پهنک نشان می دهد ضمناً چون کناره رگبرگهای آن لکه های سفید وجود دارد، مجموعاً باعث می شود که توجه به مشخصات برگ، باعث سهولت تشخیص آن از گیاهان دیگر این تیره گردد.

### ● نواحی رویش

ماری تیغال، گیاهی ست مدیترانه ای و در جلگه های هموار با آب و هوای گرم و در خاکهای سبک شنی میروید. خار مریم از گیاهان گلدار خودرو که در فصل بهار در دشت های خوزستان و نقاط غربی جنوب ایران و نواحی دیگر کشور مانند مازندران و به طور عمده بیشتر در نواحی گرم و مرطوب می روید.

این گیاه در نواحی مختلف ایران نام های مختلفی دارد، در جنوب ایران و حاشیه خلیج فارس به آن گلاله، گلاله ای و گلاله زری می گویند. نام این گیاه در منطقه بندر ماهشهر و هندیجان گلاله زری و در نواحی دیلم، گناوه و بوشهر گلاله و گلاله ای می باشد.

### ● استفاده خوراکی

این گیاه خوراکی و دارویی نیز می باشد. در کاسه ی گل و زیر گلبرگ ها دانه های خوراکی و بخشی به نام پنیر گیاه وجود دارد که قابل خوردن است. خار مریم به خاطر ارزش دارویی اثبات شده در گذشته در بین سراسر مردم جهان به عنوان نوعی غذا نیز مصرف می شده است. ریشه های این گیاه را می توان به طور خام یا جوشانده شده به همراه کره و یا کباب شده خورد، شاخه جوان آن را می توان تا ریشه برید و آن را آبپز نموده و مصرف کرد. در گذشته شاخه های خاردار تازه دور گل این گیاه را همانند کنگر فرنگی می خورده اند. همچنین ساقه این گیاه را می توان بعد از پاک کردن، برای رفع تلخی در طول یک شب در آب خیساند و آنرا به صورت استفاده در خورشت مصرف کرد. برگهای این گیاه را نیز می توان اول از خارها پاک نمود و بعنوان یک جایگزین برای اسفناج مصرف کرد و یا می توان

به صورت خام آنرا به سالاد اضافه نمود. همچنین می‌توان با پاک کردن این گیاه، یعنی قطع کردن یا ساییدن ساقه و برداشتن برگهای خارمانند اطراف گلها و حذف گلبرگهای صورتی رنگ بصورتی که دانه‌های آنها از آن جدا نشود، می‌توان کاسه دان گل به همراه دانه‌های آن را نیز به صورت خام یا جوشانده و یا در سالاد مصرف نمود. همچنین مردمان جنوب ایران (منطقه گراش، لار و ...) کاسه دان به همراه دانه‌های این گیاه را به ترشی نیز تبدیل می‌نمایند.

### ● خواص خار مریم:

این گیاه که یک نوع آنتی اکسیدان قوی است، از بدن در برابر آسیب های سلولی ایجاد شده از رادیکال های آزاد محافظت می کند.

ماده ای به نام گلوتاتیون (Glutathione) موجود در این گیاه نقش عمده ای در سم زدایی کبد ایفا می کند.

خار مریم از ایجاد سنگ صفرا پیش گیری و بیماری را درمان می کند.

این گیاه، در مقابله با سرطان پروستات، رحم و سینه موثر است و رشد سلول های سرطانی را نیز کاهش می دهد.

این گیاه اثربخشی داروهای مربوط به شیمی درمانی را نیز افزایش می دهد.

مقاومت انسولین در بیماران که از دیابت نوع ۲ رنج می برند را کاهش می دهد.

خار مریم، در کاهش میزان کلسترول خون موثر است و کلسترول مفید را نیز افزایش می دهد.

در صورت مسمومیت با قارچ که می تواند به کبد آسیب برساند خوردن خارمریم ۱۰ دقیقه پس از مصرف قارچ، اثر سموم را از بین می برد. استعمال عصاره خارمریم در عرض ۴۸ ساعت پس از مسمومیت بر اثر مصرف قارچ مانع از کار افتادن کبد و مرگ حتمی می شود.

همچنین پژوهش هایی بروی ویژگی ضد افسردگی این گیاه انجام شده است که تاثیرات آن را تایید می کند.

### ● داروهای ساخته شده از این گیاه

در پی تحقیقات در مورد این گیاه داروهای با ترکیبات خاصی در سالهای اخیر ساخته و تولید شده اند. اکثر این داروها به شکل کپسول در وزنهای ۷۰ تا ۱۴۰ میلی گرمی ، عصاره مایع ، محلول، یا جدیدترین داروی تولید شده، ترکیب سیلیبین فسفاتیدل کولین است. تحقیقات انجام شده روی ترکیب سیلیبین فسفاتیدل کولین نشانگر این بوده که این نوع دارو دارای تاثیر بیشتری نسبت به موارد طبیعیست، چرا که فسفاتیدل کولین که یکی از اجزای کلیدی موجود در سلول بوده و باعث میشود ، سیلیبین بهتر و آسانتر وارد محیط سلول شود.

در ضمن : از خار مریم قرص گیاهی با نام لیور گل ۷۰ و ۱۴۰ میلی در داروخانه ها موجود است که همراه داروهای تجویزی دیگر توسط پزشک معالج برای درمان بیماریهای کبدی و-جلوگیری از پیشرفت دیابت و کنترل آن به جای اصل گیاه می توان استفاده نمود .

گردآوری اسماعیل قنواتی

نشر از غزاله

[www.ghazaale.blog.ir](http://www.ghazaale.blog.ir)

منابع:

- ۱ - استفاده از پژوهش میدانی و اطلاعات محلی
- ۲ - سایت پزشکان بدون مرز مقاله ای در همین باره
- ۳- سایت جامع گیاه درمان مقاله ای در همین باره
- ۴- استفاده از دانشنامه ی آزاد ویکی پدیا