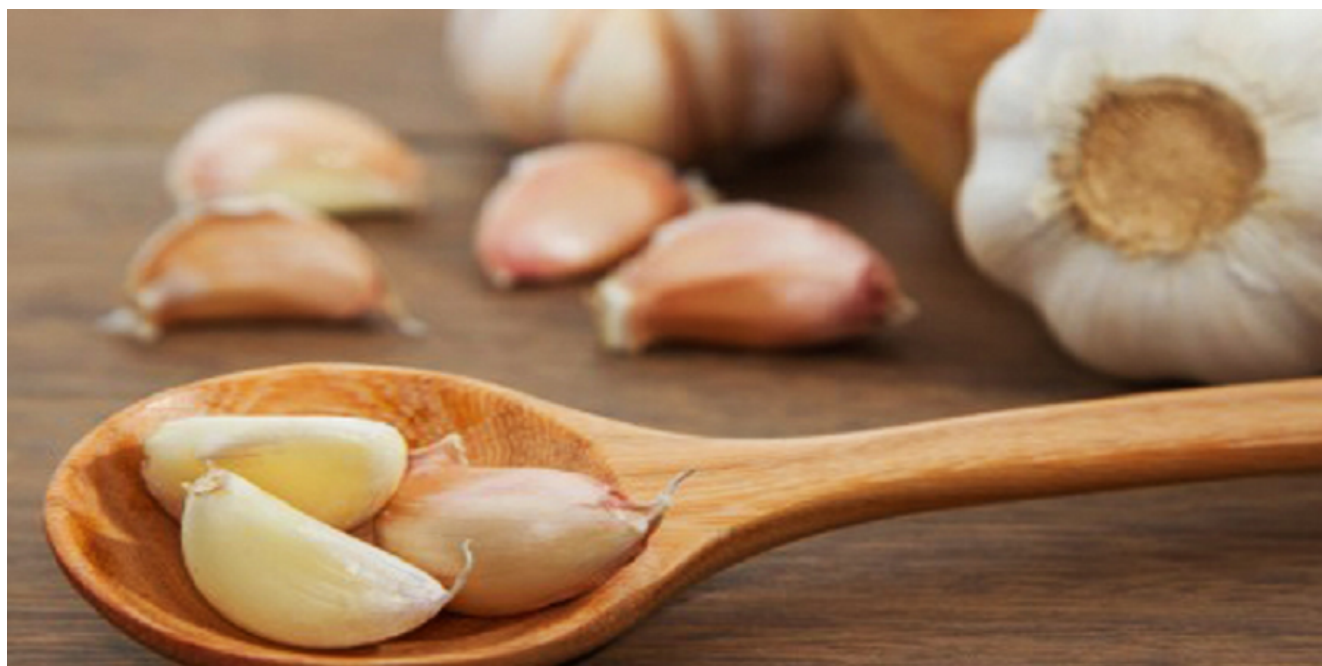


خواص سیر و چند توصیه کاربردی/ با داروخانه طبیعی بدن آشنا شوید



سیر تنها یک چاشنی برای غذاها نیست بلکه حاوی انواع مواد مفید برای حفظ سلامت بدن و ریشه‌کن کردن بسیاری از بیماری‌های مرگبار است.

به گزارش خبرنگار حوزه بهداشت و درمان گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان؛ بر اساس تحقیقات کارشناسان، مصرف سیر خام می‌تواند از بدن در مقابل ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، سکته مغزی و حملات قلبی و بروز انواع عفونت‌ها محافظت کند. کارشناسان سیر خام را موثرترین مکمل غذایی برای پیشگیری از سرطان عنوان کرده‌اند و می‌گویند: افراد در صورتی که به این ماده آلرژی و حساسیت ندارند از آن در رژیم غذایی خود بهره‌مند می‌شوند. بر اساس تحقیقات، در سیر مواد بسیار مفیدی برای سلامت بدن وجود دارد که می‌تواند از بیماری‌های قلبی عروقی و متابولیک، از جمله

تصلب شرایین، چربی خون، ترومبوز، فشار خون بالا و دیابت در افراد جلوگیری کند.

سیر با معکوس کردن روند ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و پیری زودرس مانع از تشکیل پلاک در عروق کرونر قلب می شود و به این ترتیب سرخرگ تامین کننده خون قلب سالم می ماند.

مصرف سیر و پیاز به دلیل وجود ترکیبات گوگردی در آنها از تشکیل تومور و سلول های سرطانی در بدن جلوگیری می کند و به ترتیب فرد از ابتلا به سرطان مصون می ماند.

از جمله سرطان هایی که با مصرف سیر می توان مانع از ابتلا به آن شد، می توان به سرطان معده، روده بزرگ، مری، لوزالمعده و سینه اشاره کرد.

سیر همچنین به دلیل دارا بودن خواص ضدباکتریایی می تواند از تشکیل مواد سرطان زا در بدن جلوگیری کند و با ترمیم DNA، کاهش تکثیر سلولی یا وادار کردن سلول ها به خودکشی از بروز سرطان در بدن جلوگیری کند.

مصرف سیر خام همچنین برای جلوگیری از فشار خون بالا نیز بسیار موثر است و استفاده از آن در کنار داروهای کاهنده فشار خون می تواند برای بیماران بسیار موثر باشد.

در تحقیقات علمی اخیر که در مجله Maturitas به چاپ رسید، اثر مصرف سیر بر بیماران مبتلا به فشار خون بالا و اثر کاهندگی آن بر این بیماری مشاهده شده است.

بر اساس تحقیقات در سرماده ای به نام پلی سولفید وجود دارد که برای باز کردن عروق خونی بسته و تنگ شده بسیار مفید است و می تواند به کاهش فشار خون در مبتلایان منجر شود.

از جمله دیگر خواص مصرف سیر خام کنترل و بهبود بیماری سرماخوردگی است. بنا بر تحقیقات در سیر موادی چون آلیسین وجود دارد که برای کشتن و نابود کردن میکرو ارگانیسم های بی شماری که در اثر سرماخوردگی در بدن فعال می شوند، مفید است.

مصرف سیر به همراه عسل می تواند باعث درمان سریع علائم سرماخوردگی، عطسه و سرفه در افراد شود.

با مصرف سیر می توانید با ریزش موی سر مقابله کنید. بر اساس تحقیقات، دانشمندان دانشگاه مازندران بر این باورند که استفاده از ژل سیر بر روی پوست کف سر به مدت دوبار در روز می تواند با ریزش موی سر در اثر بیماری خودایمنی آلوپسی آره اتا (طاسی منطقه ای) مقابله کند و آن را به تاخیر بیاندازد.

کارشناسان اعتقاد دارند مصرف سیر به طور موثرتری از داروهای کورتیکواستروئیدی عمل کرده و می تواند با علائم این بیماری خود ایمنی مقابله کند، به طوری که بیمار کمتر دچار ریزش مو شده و حتی مناطق ریخته شده مجدداً دارای فولیکول مو می شوند.

از دیگر خواص سیر مقابله با بیماری آلزایمر و نیز دیابت است. سیر را می توان به صورت خام، پخته، سرخ شده یا کبابی مصرف کرد

اما دانشمندان توصیه می کنند افراد سیر را به صورت خام مصرف کنند تا بیشترین بهره را از مزایای درمانی آن بدست آورند. سیر حاوی انواع آنتی اکسیدان ها و مواد مفید است که باعث بالا رفتن مکانیسم های حفاظتی بدن شده و به این ترتیب فرد کمتر به انواع بیماری ها و عفونت ها مبتلا می شود. برای استفاده از سیر می توانید آن را به سالاد یا سس خانگی اضافه کنید، همچنین به تمامی مواد غذایی پروتئینی از جمله گوشت قرمز و سفید و نیز ماهی می توان سیر افزود.