

تمام خواص سیر؛ زنان بیش تر سیر بخورند!

14 آبان 1403

سیر به خاطر داشتن برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی در تقویت سیستم ایمنی بدن و درمان برخی بیماری‌ها نظیر دیابت و بیماری‌های قلبی نقش دارد.

دکتر محمدباقر مجنونی استادیار دانشکده داروسازی کرمانشاه در خصوص خواص سیر گفت: گیاهان جنس سیر (آلیوم) از جمله موسیر، سیر، پیازچه، تره، والک، و تره کوهی دارای اثرات درمانی گوناگونی است که در مطالعات متعدد بالینی به آنها پرداخته شده است.

همشهری در خبری نوشت: وی با بیان اینکه اثرات محافظت قلبی سیر به عنوان گیاه شاخص این جنس در مطالعات بالینی متعدد مورد ارزیابی و تایید قرار گرفته، گفت: سیر دارای اثرات ضد تصلب شرایین یا گرفتگی عروق، کاهش فشار خون، ضد تجمع پلاکت‌ها، کاهش چربی و کلسترول خون می‌باشد که این اثرات کم و بیش در سایر گیاهان این جنس از جمله پیاز خوراکی و موسیر ایرانی نیز دیده می‌شود.

مجنونی اظهار کرد: سیر همچنین دارای اثرات محافظت کبدی نیز بوده و در کنترل و درمان کبد چرب غیرالکی نیز می‌تواند مفید باشد.

به گفته این استادیار فارماکولوژی (گیاهان دارویی در داروسازی) از دیگر اثرات مفید درمانی سیر می‌توان به اثرات ضد دردی و ضد التهابی آن اشاره کرد که این موضوع سبب شده از این گیاه در کنترل علائم استئوآرتریت (آرتروز) استفاده شود.



مجنونی عنوان کرد: اثرات مفید درمانی و پیشگیری کننده سیر در کنترل انواع سرطان نیز در مطالعات مختلف بالینی به اثبات رسیده است.

وی افزود: اثرات ضد دیابتی، ضد ویروسی، خلط آوری، ضد قارچی، ضد باکتریایی و آنتی اکسیدانی از دیگر اثرات مصرف سیر و گیاهان همجنس آن می باشد.

مجنونی با اشاره به بوی سیر و بلع آن توسط برخی افراد به دلیل آزار دهنده بودن بوی آن، عنوان کرد: بخش اعظم اثرات مفید سیر مربوط به ترکیبات گوگردی موجود در آن است و این ترکیبات فقط در اثر خرد کردن و یا جویدن سیر تولید و آزاد می شوند، لذا بلعیدن حبه های سیر نه تنها مفید نیست، بلکه می تواند عوارض گوارشی نیز به همراه داشته باشد.

وی گفت: در صورتی که بوی ترکیبات گوگردار سیر شما را آزار می دهد، می توانید از مکمل های گیاهی تهیه شده از سیر که دارای روکش روده ای (اینتریک کوتد) هستند و در داروخانه ها قابل تهیه است، استفاده کنید.