

# خواص درمانی موسیر

8 دی 1401

موسیر از خانواده سیر است و طبیعتا مثل سیر، خواص درمانی قابل توجهی دارد. برای قضاوت در مورد ماست موسیر بهتر است به خواص آن‌ها به صورت جداگانه و البته به اختصار نگاه کنیم.

ماست تهیه شده از شیر کامل یا خامه گرفته هم ارزش غذایی قابل توجهی دارد و هم اثرات درمانی بسیار گسترده‌ای را برای مصرف‌کنندگان باقی می‌گذارد. ارزش غذایی و کالری ماست موسیر در ۱۰۰ گرم ۷۰ کالری می‌باشد.

ماست دارای میکروارگانیسم‌های زنده بسیار ارزشمند و خدمتگذار است که بیشترین آن‌ها را باسیلوس بلگاریکوس و در درجه بعدی استرپتوکوکوس ترموفیلوس تشکیل می‌دهند که در صورت مصرف ماست، این میکروارگانیسم‌ها به دفع مخمرهای رایج کمک می‌کند.

این دو میکروارگانیسم با تولید هیدروژن پراکسید یا آب‌اکسیژنه مانع از رشد استافیلوکوک اورئوس می‌شود. ضمناً افرادی که نسبت به لاکتوز یا قند شیر عدم تحمل دارند، بهتر است از ماست استفاده کنند.

درباره موسیر هم باید بگویم که این سبزی به صورت ترشی یا به صورت ماست موسیر به مصرف می‌رسد که اغلب به عنوان یک چاشنی اشتها آور تلقی می‌شود. خواص درمانی متعددی را به موسیر نسبت می‌دهند.

از جمله تقویت قدرت جنسی، افزایش دفع ادرار، التیام‌دهنده و ترمیم‌کننده زخم‌ها و تسکین‌دهنده التهاب طحال و کبد. تاثیر مثبت آن بر دستگاه اعصاب مرکزی، کاهش سردردهای میگرنی، کمک به سیستم قلبی‌عروقی، کمک به کاهش چربی‌های خون و پیشگیری از تصلب شرایین و تنظیم فشارخون هم قابل توجه است.

اصولاً ماست موسیر ملایم‌تر از سیر و ماست بوده و به همین جهت بوی تند و تیز سیر که ناشی از فرآورده‌های گوگردی سیر مثل آلیسین است را نداشته و از این نظر می‌توان بدون ایجاد مزاحمت (بوی بدتنفسی) برای دیگران استفاده کرد، به شرط اینکه، از ماست‌های مانده و پرچرب و خامه‌ای، ماست و موسیر تهیه نشده باشد. البته شرط ما استفاده به جا و به اندازه است، چون هر غذایی که ما اشاره می‌کنیم، چه غذا باشد چه سم، نباید مصرفش از حد تعادل خارج شود.