خواص جادویی سیر چیست؟

7 خرداد 1403

سیر از مواد غذایی پر طرفدار در ترکیبات مواد غذایی ایرانی‌ها است و ترکیبات مفیدی برای سلامتی دارد.

سیر حاوی ترکیباتی با خواص دارویی قوی، بسیار مغذی با کالری بسیار کم است و می‌تواند به محافظت در برابر بیماری‌ها از جمله سرماخوردگی کمک کند.

سیر یکی از گیاهانی است که در طب سنتی در سراسر جهان مورد استفاده قرار گرفته و ادعا شده خواص بسیاری برای سلامتی مانند تقویت سیستم ایمنی دارد. یونانی‌ها، بابلی‌ها، رومی‌ها و چینی‌ها نیز از سیر به عنوان دارو استفاده می‌کرده‌اند.

سیر حاوی ترکیباتی با خواص دارویی قوی، بسیار مغذی با کالری بسیار کم است. سیر می‌تواند به محافظت در برابر بیماری‌ها از جمله سرماخوردگی کمک کند و ترکیبات فعال موجود در سیر می توانند فشار خون را کاهش دهند. سیر سطح کلسترول را بهبود می‌بخشد و ممکن است خطر بیماری قلبی را کاهش دهد.

سیر حاوی آنتی اکسیدان‌هایی است که ممکن است به پیشگیری از بیماری آلزایمر و زوال عقل کمک کند. همچنین مکمل های سیر ممکن است عملکرد ورزشی را بهبود بخشند. خوردن سیر ممکن است به سم زدایی فلزات سنگین در بدن کمک کند و سلامت استخوان ها را بهبود بخشد.

سیرخام یک منبع خوب از منگنز، ویتامین B۶ همچنین حاوی کلسیم، مس، پتاسیم، فسفر، آهن و ویتامین B۱ است. سیر به انواع مختلف (خام، پخته و ترشی) مصرف می‌شود و تمام اشکالش نسبت به اندازه‌اش سرشار از مواد مغذی شامل ویتامین‌های گروه B و آنتی اکسیدان‌های ضد سرطان است که می‌تواند طیف وسیعی از مزایای سلامتی را در برگیرد. اما ممکن است با برخی داروها تداخل داشته باشد.

نتایج برخی مطالعات نشان می‌دهد سیر ممکن است پاسخ ایمنی بدن را تقویت کند. یک مطالعه ۱۲ هفته‌ای روی انسان نشان می‌دهد مصرف روزانه مکمل سیر در مقایسه با دارونما، سرماخوردگی را تا ۶۳ درصد کاهش می‌دهد. همچنین نتایج مطالعه دیگری نشان داده عصاره سیر کهنه شده در دوزهای بالا (۲.۵۶ گرم در روز) روزهای بیماری ناشی از سرماخوردگی یا آنفولانزا را تا ۶۱ درصد کاهش می دهد. مطالعه سوم شواهد را ناکافی نشان داد و گفت که به داده‌های بیشتری نیاز است.

دکتر کبری درویش پیشه
مدیر مرکز مشاوره حال خوب
با مجوز رسمی سازمان نظام روانشناسی و مشاوره
Halekhoob5846@yahoo.com
متخصص روانشناسی و مدرس دانشگاه
مشـــــاوره:
(ازدواج، طلاق، خانواده، تحصیلی، کودک و نوجوان)
درمـــــان:
(اضطراب، افسردگی، وسواس و ...)
روان سنجی:
(تست هوش، شخصیت و استعداد)
با تعیین وقت قبلی
۰۹۱۰ ۲۹۰ ۴۷۵۸
۰۲۸ ۳۳۶۷ ۲۷۵۰
قزوین، خیابان شهید بابایی
مقابل دادگستری قزوین

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، نتایج مطالعات متعددی که بر روی انسان انجام شده، نشان می‌دهد سیر می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر فشار خون در افراد مبتلا به فشار خون بالا داشته باشد. در واقع، نتایج یک مطالعه نشان داد که ۶۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی‌گرم عصاره سیر کهنه شده به اندازه داروی فشارخون «آتنولول» در کاهش فشار خون در مدت ۲۴ هفته موثر است. برای مشاهده این فواید، باید روزانه مقدار بسیار زیادی سیر مصرف کنید – تقریباً چهار حبه.

خوردن سیر می‌تواند سطح LDL یا کلسترول "بد" و کلسترول کل را کاهش دهد. تحقیقات نشان داده مصرف مکمل‌های سیر ممکن است LDL و کلسترول تام را در افرادی که سطح کلسترول بالایی دارند ۱۰ تا ۱۵ درصد کاهش دهد.

سیر ممکن است کلسترول را کاهش دهد و توجه زیادی به تأثیر مثبت بالقوه سیر بر سلامت قلب و عروق شده است. همچنین سیر خام ممکن است از سرطان جلوگیری کند. موسسه تحقیقات سرطان آمریکا نشان می‌دهد که مصرف مقادیر زیاد سیر ممکن است خطر ابتلا به سرطان های پانکراس، مری، پروستات و سینه را کاهش دهد. علاوه بر این، موسسه ملی سرطان می گوید تجزیه و تحلیل داده ها نشان داده است که هر چه میزان سیر خام و پخته مصرف شده بیشتر باشد، خطر ابتلا به سرطان معده و روده بزرگ کاهش می یابد.

نشان داده شده است که ترکیبات گوگرد موجود در سیر به محافظت در برابر آسیب اندام ناشی از سمیت فلزات سنگین، زمانی که سیر در دوزهای بالا مصرف می شود، کمک می کند. مطالعه ای که کارمندان یک کارخانه باتری خودرو را – که در طول کارشان در معرض سطوح بالای سرب قرار داشتند – به مدت چهار هفته ردیابی کرد، نشان داد که مصرف سیر باعث کاهش ۱۹ درصدی سطح سرب در خون آنها می شود. همچنین علائم سمیت مانند سردرد و فشار خون بالا را کاهش داد. کارمندان سه دوز سیر در روز مصرف کردند که در نهایت در کاهش علائم بهتر از داروی D-penicillamine بود.

یک قاشق غذاخوری سیر خام حاوی ۲۰ گرم کالری، ۵ گرم پروتئین، ۲ گرم کربوهیدرات، صفر گرم سدیم و صفر گرم شکر است.

برخی افراد ممکن است واکنش‌های نامطلوبی به سیر یا سیر تخمیر شده داشته باشند. همچنین می‌تواند با برخی داروها واکنش منفی نشان دهد. قبل از افزودن سیر به رژیم غذایی یا مصرف مکمل سیر، به

خصوص در دوزهای بالا، حتما با پزشک خود مشورت کنید.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، از آنجایی که **سیر می‌تواند خون را رقیق کند**، خوردن مقادیر زیاد سیر می‌تواند خطر خونریزی را افزایش دهد. همچنین می تواند با سایر رقیق کننده‌های خون مانند warfarin (Coumadin) salicylate (aspirin) و clopidogrel (Plavix) واکنش نشان دهد. سیر همچنین ممکن است با داروی ضد HIV ساکویناویر تداخل داشته باشد.

در برخی از افراد، سیستم ایمنی سیر را به اشتباه به عنوان یک تهدید تشخیص داده و باعث واکنش آلرژیک می شود. **علائم آلرژی سیر شامل التهاب پوست، کهیر، احتقان بینی یا آبریزش بینی، خارش بینی، عطسه کردن، خارش یا آبریزش چشم، تنگی نفس یا خس‌خس سینه، تهوع و استفراغ، گرفتگی معده و اسهال می‌شود.** شدت علائم می‌تواند متفاوت باشد.

افرادی که از داروهای ضد انعقاد خون استفاده می کنند، باید در مصرف سیر احتیاط کنند. همچنین افرادی که قرار است تحت عمل جراحی قرار می گیرند، باید ۷ تا ۱۰ روز پیش از جراحی، از خوردن سیر خودداری کنند. زیرا سیر زمان خونریزی را طولانی‌تر می‌کند.