مصرف سیر خام باعث لاغری نمی‌شود

5 آذر 1404

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با انتشار گزارشی علمی، به بررسی یکی از باورهای رایج درباره تأثیر مصرف سیر خام در صورت ناشتا بودن بر کاهش وزن پرداخت و اعلام کرد؛ نتایج نشان می‌دهد مصرف مکمل‌های سیر تأثیر قابل‌توجهی بر وزن بدن و شاخص‌های مرتبط با چاقی ندارد.

سیر له‌شده می‌تواند بر بهبود برخی شاخص‌های سلامت از جمله کاهش تری‌گلیسرید، کلسترول و فشار خون اثر بگذارد، اما مصرف سیر کامل چنین تأثیری نشان نداده است، هرچند سیر به‌دلیل وجود ترکیب آلیسین می‌تواند فوایدی برای سلامت داشته باشد، اما کارشناسان وزارت بهداشت تأکید می‌کنند که هیچ ماده غذایی منفردی نمی‌تواند به‌تنهایی باعث کاهش وزن پایدار شود.

کاهش وزن اصولی تنها از طریق ترکیب فعالیت بدنی منظم و پیروی از رژیم غذایی متعادل شامل تمام گروه‌های غذایی امکان‌پذیر است.

مصرف سیر خام به‌ویژه به‌صورت ناشتا ممکن است برای برخی افراد عوارضی به‌همراه داشته باشد، سیر خام به‌دلیل طعم و بوی قوی می‌تواند برای برخی افراد آزاردهنده باشد و در مبتلایان به ریفلاکس معده به مری، احتمال تشدید سوزش سردل را افزایش دهد، برخی ترکیبات موجود در سیر خام نیز ممکن است باعث تحریک دستگاه گوارش و ایجاد احساس سوزش در معده یا قفسه سینه شوند.

سیر به دلیل اثر ضدانعقادی می‌تواند خطر خونریزی را در برخی افراد افزایش دهد، بنابراین افرادی که از داروهای رقیق‌کننده خون استفاده می‌کنند باید از مصرف مقادیر زیاد سیر خام یا مکمل‌های حاوی سیر خودداری کرده و پیش از مصرف آن با پزشک مشورت کنند.

مصرف متعادل سیر خام برای اغلب بزرگسالان سالم بی‌خطر است، اما باورهای نادرست درباره کاهش وزن نباید به رفتارهای تغذیه‌ای ناسالم منجر شود.