خواص سیر خام برای سلامت بدن

15 تیر 1404

شما به‌سختی می‌توانید غذایی را پیدا کنید که از سیر در تهیه آن استفاده نشده باشد. این حبه‌های کوچک نه‌تنها طعم بی‌نظیری به غذاها می‌بخشند بلکه خواص بی‌شماری برای سلامت بدن دارند. ازجمله خواص سیر می‌توان به بهبود سلامت قلب، کاهش سطح کلسترول و کمک به پیشگیری از ایجاد لخته خون اشاره کرد.

خواص سیر خام برای سلامت بدن

براساس تحقیقات انجام‌شده، مصرف سیر رابطه مستقیمی با بهبود سلامت انسان دارد. به گفته برخی از محققان، سیر خام ممکن است خواص بیشتری نسبت به سیر پخته باشد؛ اما به‌طور کلی قرص‌های مکمل حاوی سیر بیشترین تأثیر را بر سلامت انسان می‌گذارند.

ازجمله فواید این ماده غذایی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

1) بهبود سلامت قلب

مصرف روزانه سیر می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. علاوه‌بر این، سیر در بهبود سلامت عروق و کاهش فشار خون نقش دارد. گوگرد موجود در سیر توسط گلبول‌های قرمز به گاز سولفید هیدروژن تبدیل می‌شود که این امر در گشادشدن رگ‌های خونی و درنتیجه تنظیم فشار خون مؤثر است.

2) پاکسازی پوست

خواص ضدباکتریایی سیر به‌همراه آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آن باعث از بین رفتن باکتری‌های عامل آکنه و پاکسازی پوست می‌شوند. نتایج برخی از مطالعات نشان می‌دهند که استفاده موضعی از سیر خام روی پوست برای از بین بردن جوش‌های پوستی مفید است. البته باید توجه داشت که سیر خام می‌تواند موجب سوزش پوست شود؛ بنابراین بهتر است پیش از استفاده از سیر روی پوست با متخصص مشورت کنید.

3) کاهش سطح کلسترول

در بعضی موارد، سیر می‌تواند سبب کاهش تولید کلسترول در کبد شود. برخی تحقیقات نشان می‌دهند که مصرف قرص‌های مکمل حاوی سیر در کاهش کلسترول کل و کلسترول بد (LDL) دو عامل خطرساز برای سلامت قلب، مؤثر است. البته تحقیقات در این زمینه محدود هستند و نیاز به بررسی بیشتری دارند.

4) کاهش خطر ابتلا به عفونت

هزاران سال است که انسان از سیر برای درمان عفونت استفاده می‌کند. سیر به‌دلیل خواص

ضدویروسی، ضدقارچی و ضدباکتریایی می‌تواند در درمان عفونت مؤثر باشد و خطر ابتلا به آن را کاهش دهد. برای این منظور می‌توان از قرص‌های مکمل و یا کرم‌های موضعی حاوی سیر استفاده کرد.

5) کاهش احتمال لخته شدن خون

یکی دیگر از خواص سیر توانایی آن در کاهش چسبندگی پلاکت‌ها و جلوگیری از لخته‌شدن خون است. این ویژگی سیر به محافظت از بدن در برابر عوارض ناشی از تصلب شرایین بسیار کمک می‌کند. تصلب شرایین هنگامی اتفاق می‌افتد که چربی و کلسیم در دیواره سرخرگ‌ها رسوب کرده و منجر به گرفتگی و باریک‌شدن آن‌ها می‌شود. این وضعیت با افزایش خطر لخته‌شدن خون، می‌تواند احتمال بروز حملات قلبی و سکته مغزی را افزایش دهد.

نکته: البته باید توجه داشت که مصرف سیر به‌تنهایی نمی‌تواند از بروز تصلب شرایین جلوگیری کند. برای حفظ سلامتی قلب، داشتن یک برنامه سالم غذایی، ورزش، مدیریت وزن و اجتناب از مصرف سیگار الزامی است.

6) پیشگیری از سرطان

نتایج تحقیقات نشان می‌دهند که سیر در کاهش خطر ابتلا به برخی از سرطان‌ها مؤثر است. برای مثال مصرف این ماده غذایی می‌تواند باعث پیشگیری از ابتلا به سرطان روده بزرگ شود. همچنین مطالعاتی دیگر نشان دادند که مصرف سیر برای 5 بار یا بیشتر در طول هفته، خطر ابتلا به سرطان معده را کاهش می‌دهد.

7) اثر آنتی اکسیدانی

مواد مغذی و ترکیبات گیاهی موجود در سیر با فعالیت آنتی‌اکسیدانی خود به بهبود سلامت عروق و کاهش التهاب کمک می‌کنند. علاوه‌بر این، ترکیبات آنتی‌اکسیدانی می‌توانند در کاهش رادیکال‌های آزاد آسیب‌زا که منجر به بروز بیماری‌هایی مانند سرطان شوند، مؤثر باشند.

8) درمان سرماخوردگی

نتایج به‌دست‌آمده از مطالعات انجام‌شده روی خواص سیر حاکی از تأثیر آن در درمان سرماخوردگی

است. مصرف منظم سیر تعداد دفعات ابتلا به سرماخوردگی در بزرگ‌سالان را کاهش می‌دهد؛ اما تأثیری بر طول دوره بیماری ندارد. علاوه‌بر این، برخی محققان اعتقاد دارند که تأثیر سیر خام بیشتر از سیر پخته است. درحالی‌که برخی دیگر معتقدند که سیر چه به‌صورت خام و چه به‌شکل پخته فواید یکسانی دارد.

9) بهبود عملکرد روده

پروبیوتیک‌ها باکتری‌های ساکن روده هستند که به سلامت آن کمک می‌کنند. به ترکیباتی که این باکتری‌ها از آن‌ها تغذیه می‌کنند، پری‌بیوتیک می‌گویند. ازجمله این ترکیبات می‌توان به سیر اشاره کرد.
با این وجود، سیر با دستگاه گوارش همه افراد سازگار نیست؛ چراکه سرشار از ماده‌ای به‌نام فروکتان است که می‌تواند منجر به بروز علائم گوارشی مانند گاز و نفخ در افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر (IBS) می‌شود.