

# عوارض مصرف بیش از حد سیر که نمی‌دانستید

خوردن یک تا ۲ حبه سیر در روز می‌تواند فواید سلامتی از جمله بهبود سیستم ایمنی بدن، کاهش فشار خون، کاهش التهابات و حتی کاهش ریسک برخی از بیماری‌ها مانند بیماری قلبی و عروقی داشته باشد، اما مصرف بیش از ۲ حبه سیر می‌تواند باعث بوی بد دهان، سوزش سر دل، مشکلات معده و سایر عوارض جانبی ناخوشایند شود.

برای بسیاری از سرآشپزهای خانگی، سیر به دلیل طعم و عطر تندش، ادویه مورد علاقه برای پختن مرغ و گوشت است. سیر به ویژه در خورش‌ها، انواع سس‌ها، پیتزاها و اسپاگتی‌ها و پاستا استفاده می‌شود و طعم این غذاها را به طرز شگفت‌آوری ارتقا می‌دهد.

به گزارش هلت لابن، این گیاه تند و خوشمزه به دلیل خواص دارویی آن با چندین فواید سلامتی مرتبط است. با این حال، علیرغم تطبیق پذیری و مزایای سلامتی آن، برخی از دوستداران سیر ممکن است تعجب کنند که مصرف بیش از حد آن می‌تواند عوارضی در پی داشته باشد.

در این مطلب سعی شده به این پرسش پاسخ داده شود که آیا می‌توان بیش از ۲ حبه سیر در روز مصرف کرد یا استفاده بیشتر از آن می‌تواند برای سلامتی مضر و خطرناک باشد.

## افزایش خطر خونریزی

یکی از جدی‌ترین عوارض مصرف زیاد سیر افزایش خطر خونریزی به خصوص برای افرادی که از داروهای رقیق‌کننده خون استفاده می‌کنند یا تحت عمل جراحی قرار گرفته‌اند، است. این عارضه به این دلیل رخ می‌دهد که سیر دارای خواص ضد ترومبوتیک است، به این معنی که ممکن است از تشکیل لخته‌های خون جلوگیری کند. اگرچه خونریزی ناشی از سیر غیرمعمول است،

در یک گزارش به شرح موردی پرداخته شده که در آن فردی پس از خوردن منظم ۱۲ گرم سیر (تقریباً ۴ حبه) در روز قبل از جراحی، افزایش خونریزی را تجربه کرده است.

در یک مطالعه موردی نیز، فردی پس از جراحی تغییر رنگ و کبودی بیش از حد را تجربه کرد. علت احتمالی، یک مکمل غذایی بود که فرد مصرف

می‌کرد، حاوی روغن ماهی و ۱۰ میلی‌گرم کنسانتره سیر بود، که هر دو بر تشکیل لخته خون تأثیر می‌گذارند. بنابراین، مهم است که قبل از استفاده از مکمل‌های سیر با پزشک خود صحبت کنید. اگر دارو مصرف می‌کنید یا قصد انجام عمل جراحی را دارید، قبل از افزودن سیر به رژیم غذایی خود باید با یک متخصص مشورت کنید.

## بوی بد دهان

سیر حاوی انواع مختلفی از ترکیبات گوگردی است که اغلب به فواید سلامتی فراوان آن نسبت داده می‌شود. با این حال، این ترکیبات ممکن است باعث بوی بد دهان شوند، به خصوص زمانی که به مقدار زیاد خورده شوند. این امر به ویژه در مورد سیر خام صادق است، زیرا در پخت و پز، محتوای این ترکیبات مفید گوگردی کاهش می‌یابد.

## مسائل گوارشی

سیر مانند پیاز، تره فرنگی و مارچوبه سرشار از فروکتان است، نوعی کربوهیدرات که ممکن است در برخی افراد باعث نفخ، گاز و درد معده شود. در واقع، وقتی کسانی که دچار عدم تحمل فروکتان هستند، غذای با فروکتان بالا می‌خورند، غذا به طور کامل در روده کوچک جذب نمی‌شود. در عوض، دست نخورده به روده بزرگ می‌رود و در روده شما تخمیر می‌شود، فرآیندی که ممکن است به مشکلات گوارشی کمک کند. اما افرادی که از رژیم غذایی «فودمپ» (FODMAP) سبک پیروی می‌کنند اغلب تشویق می‌شوند که مصرف سیر خود را محدود کنند.

رژیم غذایی فودمپ شامل حذف انواع خاصی از کربوهیدرات‌ها است که قابل تخمیر هستند و هضم آن‌ها برای مردم سخت است. این اصطلاح به عنوان یک رژیم غذایی جهت شناسایی و کم کردن محرک‌های غذایی در افرادی که دارای اختلالات عملکردی دستگاه گوارش مانند سندروم روده تحریک پذیر هستند، به کار می‌رود.

## سوزش سردل

اگر به بیماری ریفلاکس معده به مری (GERD) مبتلا هستید، ممکن است بخواهید میزان مصرف سیر خود را کاهش دهید. ریفلاکس معده یک بیماری شایع است که زمانی رخ می‌دهد که اسید معده به مری شما برمی‌گردد و باعث علائمی مانند سوزش سردل و حالت تهوع می‌شود. سیر ممکن است عملکرد اسفنکتر تحتانی مری (LES) را کاهش دهد، که توانایی ماهیچه‌های انتهای مری شما برای بسته شدن و جلوگیری از ورود اسید

را کم می‌کند.

به نوبه خود، این ممکن است باعث ریفلاکس اسید شود. با این حال، برخی غذاها بر افراد مبتلا به ریفلاکس معده تاثیر متفاوتی دارند. اگر متوجه شدید که خوردن سیر زیاد علائمی ایجاد نمی‌کند، احتمالاً نیازی به محدود کردن مصرف آن نخواهید داشت.

## چقدر باید خورد؟

اگرچه هیچ توصیه رسمی برای میزان مصرف سیر وجود ندارد، مطالعات نشان می‌دهد که خوردن ۱ تا ۲ حبه (۳ تا ۶ گرم) در روز ممکن است فواید سلامتی داشته باشد.

اگر بعد از خوردن بیش از این مقدار، متوجه عوارض جانبی شدید، مصرف خود را کاهش دهید. پختن سیر قبل از خوردن ممکن است به جلوگیری از عوارض جانبی مانند بوی بد، مشکلات گوارشی و ریفلاکس اسید معده نیز کمک کند. اگر بیماری زمینهای دارید یا دارو مصرف می‌کنید، بهتر است قبل از ایجاد هر گونه تغییر در رژیم غذایی یا استفاده از مکمل‌های گیاهی با پزشک خود صحبت کنید.