



عصاره سیر، موثر در درمان فشار بالای خون

تحقیقات دانشمندان استرالیایی نشان می‌دهد عصاره سیر، درمان فشار بالای خون است.

تحقیقات دانشمندان استرالیایی نشان می‌دهد عصاره سیر، درمان فشار بالای خون است. به گزارش واحد مرکزی خبر، نتایج این تحقیق که در نشریه علمی ماتوریتاس منتشر شده است نشان می‌دهد خوردن مکمل غذایی سیر باعث کاهش فشار خون می‌شود. در تحقیقات کارین رید و همکارانش در دانشگاه ادلاید که دوازده هفته طول کشید و پنجاه بیمار در آن شرکت کردند مشخص شد فشار خون افرادی که چهار عدد قرص سیر به عنوان مکمل غذایی مصرف می‌کنند ده میلی‌متر در مقایسه با گروه دیگری که از این مکمل غذایی استفاده نمی‌کنند پائین‌تر است. «#زید» گفت: خوردن سیر به شیوه‌های دیگر یعنی به صورت خام یا پودر، این تاثیر را ندارد. زمانیکه سیر تازه پخته می‌شود عنصر اصلی کاهنده فشار از بین می‌رود. وی افزود: آنچه باید روشن شود آن است که عصاره سیر به عنوان مکمل غذایی در واقع سلاح سری برای مقابله با افزایش فشار خون است. شمار زیادی معتقدند سیر برای قلب مفید است و پزشکان سنتی هند قرن‌ها فواید سیر را ترویج می‌کردند و می‌گفتند سیر از افزایش فشار خون جلوگیری می‌کند. سوندرای گانیش از اطبا سنتی هندی می‌گوید سیر هزاران سال است که به عنوان درمان کاهش خون در طب سنتی این کشور کاربرد دارد. حدود یک میلیارد نفر در سراسر جهان از فشار بالای خون رنج می‌برند.