



در این 6 حالت اصلا سیر نخورید!

اگر چه سیر یکی از مواد اساسی تشکیل‌دهنده بسیاری از غذاهای خوشمزه است و به عنوان یکی از مفیدترین خوراکی‌ها به شمار می‌رود، لیکن در 6 حالت اصلا نباید سیر خورد، چرا که این خوراکی مفید می‌تواند آثار زیان‌باری روی سلامتی افراد برجای بگذارد.

اگر چه سیر یکی از مواد اساسی تشکیل‌دهنده بسیاری از غذاهای خوشمزه است و به عنوان یکی از مفیدترین خوراکی‌ها به شمار می‌آید، لیکن در 6 حالت اصلا نباید سیر خورد، چرا که این خوراکی مفید می‌تواند آثار زیان‌باری روی سلامتی افراد برجای بگذارد.

به گزارش جام جم آنلاین، ماده آلیسین موجود در سیر، می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کرده و از تولید هورمون آنژیوتانسین که باعث تضعیف رگ‌ها و خونی شود نیز جلوگیری می‌کند. سیر که با طعم و بوی مشهورش شناخته می‌شود از مهم‌ترین خوراکی‌هاست که کلسترول خون را کاسته و سیستم گوارشی را تقویت می‌کند. سیر همچنین در معالجه آنفولانزا و سرماخوردگی‌ها نیز کاربرد دارد.

علیرغم همه این فواید، خوردن سیر در یکی از 6 حالت زیر، امری خطرناک است که می‌تواند عواقب جبران‌ناپذیری در پی داشته باشد.

• مصرف داروهای ضد انعقاد خون

سیر خود دارای اثرات ضد انعقادی است و یکی از بهترین درمان‌ها برای سنتی برای درمان مشکلات مرتبط با سیستم گردش خون است، لیکن مصرف همزمان سیر و داروهای ضدانعقاد، می‌تواند خونریزی‌های داخلی شدیدی در پی داشته باشد.

• مصرف مداوم دارو

در صورتی که فرد از بیماری‌هایی باشد که به دستور پزشک و طبق نسخه او داروهای مختلفی را به طور منظم مصرف می‌کند، برای جلوگیری از بروز اختلالات دارویی، باید از مصرف همزمان سیر و داروهای مربوطه خودداری کند و با پزشک خود مشورت کند.

• بیماری‌های کبدی

مصرف سیر، اثرات درمانی برخی داروهای ویژه بیماری‌های کبدی را کاهش می‌دهد. به همین دلیل به کسانی که مشکلات کبدی داشته و داروهای مرتبط با این مشکلات را مصرف می‌کنند، توصیه می‌شود، مصرف سیر را کنار بگذارند.

• حساسیت‌های معده

سیر از خوراکی‌های سنگین به شمار می‌رود، لذا به افرادی که از مشکلات حساسیت معده رنج می‌برند، مصرف سیر توصیه نمی‌شود.

• بارداری

علیرغم اینکه مصرف مقدار اندکی سیر، می‌تواند برای سلامت مادر و جنین مفید باشد، لیکن مصرف سیر به عنوان یک درمان طبیعی در دوران بارداری می‌تواند مادر و به ویژه جنین را با مشکل مواجه کند.

• فشار خون پایین

ماده آلیسین موجود در سیر، می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند، لذا مصرف سیر توسط کسانی که خود از مشکلات کاهش فشار خون رنج می‌برند، آنها را با خطر افت ناگهانی فشار خون مواجه کند.