

خواص این بد بوی پرخاصیت

محققان دانشگاه ناتینگهام در انگلیس، اثرات سیر روی سلامت بدن را بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که این گیاه ویژگی‌های سلامتی فراوانی دارد.



محققان دانشگاه ناتینگهام در انگلیس، اثرات سیر روی سلامت بدن را بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که این گیاه ویژگی‌های سلامتی فراوانی دارد.

محققان معتقدند ترکیبات متعددی که در سیر وجود دارد، مانند سولفوریک، آن را تاثیرگذار کرده است. این ترکیبات هنگام خرد شدن و یا قرار گرفتن در سرکه، آزاد می‌شوند و هنوز کاملاً مشخص نیست که جویدن سیر خام مفیدتر است یا یک ورقه نان سیر پخته شده.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از میزان، سیر گیاهی از خانواده پیازیان، از جمله پیاز، تره فرنگی و پیازچه است که سولفات خاک را جذب می‌کند و طعم و بوی خاص آن، ناشی از همین ترکیب است. آن اثر فوق العاده‌ای در پایین آوردن فشار خون دارد و حاوی ترکیباتی با ویژگی‌های ضدسرطان است. در ضمن این گیاه در برخی از آزمایش‌ها نشان داده است می‌تواند قند خون را نیز پایین بیاورد، که البته در این مورد به تحقیقات بیشتری نیاز هست. همچنین سیر می‌تواند ارتباط بین سلول‌ها را بهبود بخشد و بدین ترتیب از بدن در برابر بسیاری از بیماری‌ها محافظت کند.

از زمان‌های گذشته از سیر برای درمان بیماری‌های قلبی، سوء هاضمه و تقویت قوای جنسی استفاده می‌شده و همچنین برای درمان نیش حشرات و یا گازگرفتگی حیوانات به منظور پیشگیری از عفونت کاربرد داشته است. در ضمن تحقیقات روسی سال ۱۹۵۵ نیز نشان داد که سیر می‌تواند بدن را از وجود فلزات سنگین، پاک کند؛ بنابراین بهتر است این ماده خوراکی را به فهرست غذایی‌تان اضافه کنید.