



## خواص سیر در حفظ سلامت قلب و پیشگیری از سرطان

سیر به عنوان جزئی از خانواده آلیوم که در آن پیاز، پیازچه و تره فرنگی هم قرار دارند، دارای ترکیباتی است که هم فواید زیادی برای سلامت داشته و هم عطر تندى دارد.

سیر به عنوان جزئی از خانواده آلیوم که در آن پیاز، پیازچه و تره فرنگی هم قرار دارند، دارای ترکیباتی است که هم فواید زیادی برای سلامت داشته و هم عطر تندى دارد.

به گزارش خبرنگار مهر، طبق نتایج یک تحقیق گسترده، سیر می تواند موجب بهبود سلامت قلب و سیستم ایمنی بدن شود، به پیشگیری و همچنین مقابله با سرطان کمک کند، و میزان تری گلیسیریدها و کلسترول کل را کاهش دهد.

به گفته محققان، بسیاری از ترکیبات آن شامل آنتی اکسیدان ها و آلیسین است که دارای خواص ضدباکتریایی هستند. برخی از فواید سیر به شکل خام و برخی به شکل پخته وجود دارند.

می توان سیر را به شکل خردشده به انواع خوراک ها افزود، به صورت رنده شده به سس سالاد افزود یا آن را همراه با نخود یا لوبیا پوره کرد.

اما توصیه می شود همیشه سیر را به صورت خام مصرف نکنید. می توانید آن را به شکل پخته آماده کرده و به غذای تان بیفزایید.

سیر حاوی ترکیبات گوگرد است که سیستم ایمنی بدن را تحریک کرده و پتانسیل بالایی در نابودی تومورهای سرطانی دارد.

خوردن سیر مجاری تنفس و خون را پاک می کند و با این کار از شدت تنگی نفس کاسته و گاهی موجب درمان آن می شود.

سیر روده ها را از عفونتها پاک می کند به خصوص در اطفال با تیفوئید و دیفتری مقابله کرده و مسکن سیاه سرفه و خروسک است.

سیر سرشار از فولیک اسید، ویتامین C، کلسیم، آهن، منیزیم، پتاسیم و مقدار کمی روی و ویتامین های B1، B2، و B3 است.