



## پرفایده اما بد بو!

مصرف روزانه سیر تازه، از کبد در برابر سموم دارویی و شیمیایی محافظت می‌کند.

سلامت نیوز: مصرف روزانه سیر تازه، از کبد در برابر سموم دارویی و شیمیایی محافظت می‌کند.

سیر گیاهی است دو ساله با پیازی مرکب از پیازچه و ساقه راست که در انتهای آن گلی چتری که شامل چندین پیازچه است، قرار دارد. این گیاه از قدیم‌الایام به عنوان یکی از گیاهان مهم دارویی و چاشنی غذایی کشت می‌شده است.

## اشکال مختلف سیر

قرص سیر: حاوی پودر سیر خشک شده است که بهترین شکل دارویی آن بوده و خواص و مواد موجود در آن تا حدودی شبیه سیر تازه است.

سیر ترشی: سیر وقتی به صورت ترشی در می‌آید، دست‌خوش تغییراتی خواهد شد که به حرارت محیط، نوع سرکه، زمان نگهداری و... بستگی دارد، ولی در اکثر موارد دارای خواصی شبیه به سیر تازه است.

ترکیبات موجود در سیر تا زمانی که پوست حبه‌ها جدا نشده باشد، با زمانی که سیر پوست کنده و خرد شود کمی متفاوت است، یعنی به محض له شدن سیر و مجاور شدن آن با هوا تغییراتی در آن روی می‌دهد. چون مواد موثر سیر نسبت به هوا و به ویژه حرارت حساس هستند، هر چه سیر بیشتر حرارت داده شود خواص آن کمتر می‌شود، بنابراین اثر سیر در غذاهای پخته و سرخ شده به مراتب کمتر از سیر تازه است.

## موارد احتیاط مصرف سیر

\* در زنان باردار و شیرده

\* در برخی موارد در کودکان

\* همچنین سیر ممکن است در برخی افراد منجر به ناراحتی‌های دستگاه گوارش مانند تحریک پذیری، سوءهاضمه، سوزش سر دل، تغییر در فلور میکروبی روده یا واکنش‌های آلرژیکی شود.  
مداومت در مصرف سیر به تدریج باعث ریختن موی سفید و رویدن موی سیاه می‌شود

\* معمولاً اثرات جانبی مصرف سیر خفیف و غیر متداول است. ظاهراً سیر تأثیری بر متابولیسم داروها ندارد، اما بیماری‌هایی که از داروهای ضد انعقاد مانند آسپرین استفاده می‌کنند، باید در مصرف سیر احتیاط نمایند. از این رو افرادی که جراحی می‌کنند، باید 7 تا 10 روز پیش از جراحی از خوردن سیر خودداری کنند، چرا که سیر زمان خونریزی را طولانی‌تر می‌کند.

## اثرات سیر

\* آنتی‌اکسیدانی: سیر سطوح سرمی دو آنزیم آنتی‌اکسیدانی کاتالاز و گلوکاتایون پراکسیداز را افزایش می‌دهد و با خنثی نمودن رادیکال‌های آزاد اکسیژن که برای سلول‌ها مضر هستند، موجب محافظت از آن‌ها می‌شود، لذا برای مراقبت از پوست و مو از سیر

برای ترمیم موهای آسیب دیده و کاهش ریزش مو استفاده می‌گردد.

\* آنتی‌اسکلروزی: آترواسکلروز در نتیجه تجمع لیپیدهای درون و برون سلولی ایجاد می‌شود. عصاره سیر بیوسنتز کلسترول استرها و تری‌گلیسیرید را در سلول‌های آترواسکلروزی و فعالیت آنزیم مهم در تشکیل کلسترول استرها (که عامل مهم در تجمع چربی اضافی در سلول‌ها هستند) را محدود می‌کند.

\* آنتی‌هیپرلیپیدمی: محدودیت سنتز کلسترول توسط کبد بستگی به میزان آنزیم HMG-COA ردوکتاز (آنزیم دخیل در بیوسنتز کلسترول) دارد که عصاره سیر به صورت غیر مستقیم بر این مقدار تأثیرگذار است.

\* ضد تجمع پلاکتی و فیبرینولیتیک: عصاره سیر با افزایش میزان آدنوزین مونوفسفات حلقوی تشکیل لخته را در رگ‌ها کاهش می‌دهد.

\* ضد پرفشاری خون: سیر به دلیل داشتن آلیسین و آجون که از مواد موثر آن هستند اثر گشاد کنندگی بر ماهیچه‌های صاف عروق داشته و منجر به کاهش فشار خون می‌شود. بر اساس مطالعات انجام شده این کاهش در فشار خون به میزان متوسط بوده و بیشتر در فشار خون سیستول مشهود است.

\* ضد سرطانی: بر اساس مطالعات انجام شده بین مصرف سیر و انواع مختلفی از سرطان‌ها از جمله سرطان معده، کولون و حنجره ارتباط معکوس وجود دارد.

\* ضد میکروبی: بررسی‌های انجام شده نشان داده‌اند که اثر ضد میکروبی آلیسین به دلیل خواص آن در محدود کردن فعالیت آنزیم‌های تیول‌دار میکروارگانیسم‌ها می‌باشد. برای خواص ضد میکروبی سیر موارد زیر نیز بیان گردیده است:

- خوردن سیر خام باکتری‌های عفونی روده‌ها را از بین می‌برد.

- قطره بینی سیر ویروس‌های عامل سرماخوردگی و آنفلوانزا را از بین می‌برد.

- ترکیبات گوگردی سیر باکتری‌ها و ویروس‌های ریه و ناحیه برونش را از بین می‌برد.

- آب و یا روغن سیر که روی عفونت قارچی انگشتان پا مالیده می‌شود، باکتری استافیلوکوکوس و سایر عفونت‌های پوستی را از بین می‌برد.

- سیر دارای اثرات ضد باکتری و ضد قارچ است، لذا برای برطرف شدن شوره سر که به علت قارچ مالاسزیا فورفور به وجود می‌آید بکار می‌رود. ترکیبات گوگرددار سیر نیز در برطرف شدن شوره سر موثرند.

\* هیپوگلیسمیک: بر اساس مطالعات انجام شده اثر هیپوگلیسمیک (کاهنده قند خون) سیر می‌تواند به دلیل خاصیت آن در افزایش آزاد سازی انسولین از سلول‌های بتای پانکراس یا جدا شدن بیشتر انسولین از اشکال باند شده آن و افزایش حساسیت انسولینی سلول‌ها باشد. به همین دلیل مصرف آن به افراد دیابتی توصیه می‌شود.

### چگونگی از بین بردن بوی بد سیر

سیر در کنار خواص با ارزشی که دارد موجب بوی بد دهان می‌شود و این مشکلی است که چون بسیاری از افراد راه حل آن را نمی‌دانند منجر به عدم مصرف آن می‌شود. زمانی که با خوردن غذاهای حاوی سیر دهان بدبو می‌شود، باید از خوشبوکننده‌های دهان استفاده کرد و البته این کار را باید به کرات انجام داد، یعنی تقریباً هر نیم تا یک ساعت یک‌بار، تا زمانی که ماده غذایی مقصر از جریان خون پاک شود که معمولاً این روند حدود 24 ساعت به طول می‌انجامد. در این میان مسواک زدن هم کمک می‌کند، اما نمی‌توان مسواک را همیشه در دهان نگه داشت.

یکی از بهترین راه‌های مبارزه با بوی بد دهان، خوردن بعضی خوراکی‌ها پس از غذاهای بودار است که در زیر به چند مورد از آن‌ها اشاره می‌شود.

1- لیمو: خوردن یک قاچ لیمو یا افزودن آن به غذا به عنوان چاشنی یا حتی افزودن آن به لیوان آب خود، اثر معجزه آسایی دارد. آب نبات‌های لیمویی نیز همان خاصیت را دارند.

سیر

2- جعفری یا سایر چاشنی‌های سبز: جویدن برگ‌های تازه جعفری، ریحان و رزماری (اکلیل کوهی) موجب آزادسازی روغن‌های آن‌ها می‌شود که حس تازگی به دهان می‌دهد.

3- سیب، گلابی و هویج: این خوراکی‌ها دارای فیبر زیادی هستند که جویدن آن‌ها باعث ترشح بیشتر بزاق دهان شده و دهان را تمیز می‌کنند.

4- ادویه‌های قابل جویدن: جویدن فقط چند دانه تخم انیسون (بادیان رومی)، هل، گشنیز یا رازیانه باعث تازه و خوشبو شدن دهان خصوصاً پس از صرف غذای حاوی سیر می‌شود.

5- برگ نعنا یا چوب دارچین: هر یک از این دو، طعم و بوی شبه گوگردی پیاز و سیر را رفع می‌کند. علاوه بر آن، وجود یک سری روغن‌های اساسی در دارچین با نوعی میکروب دهانی مبارزه می‌کند. آدامس‌های نعناعی یا دارچینی هم تأثیری مشابه دارند.

6- عسل: برای از بین بردن بوی سیر می‌توان نیم ساعت پس از خوردن آن، یک قاشق عسل خورد.

7- کاهو: خوردن سبزی‌هایی مثل کاهو نیز موثر است، زیرا کلروفیل موجود در سبزی‌ها بوی سیر را رفع می‌کند.

اثرات سیر از دیدگاه طب سنتی

خواصی که دانشمندان (طب قدیم و جدید) برای سیر برشمرده‌اند عبارتند از:

\* رسوبات خون را حل می‌کند.

\* در درد مفاصل، نقرس و روماتیسم توصیه می‌شود.

\* مدر و پایین آورنده فشار خون است.

\* بهترین درمان برای فراموشی، ضعف حافظه و سرگیجه است.

\* خوردن سیر عضلات قلب را به نشاط می‌آورد و گردش خون را منظم می‌کند.

\* مجاری تنفس و خون را پاک کرده و به این وسیله از تنگی نفس می‌کاهد.

\* در درمان پاره‌ای از سل‌های ریوی، اسهال و برونشیت، سردرد و زکام مزمن مفید است.

\* پوست بدن را خوش‌رنگ می‌کند.

\* روده‌ها را از عفونت‌ها پاک می‌کند (به خصوص در اطفال) و با این خاصیت انسان را در مقابل بیماری تیفوئید و دیفتری محافظت می‌کند.

\* سنگ کلیه و کرم‌های نازک شکم اطفال را نابود می‌کند.

\* فلج و رعشه را معالجه کرده و برای مالاریا و بی خوابی خیلی مفید است.  
خوردن سیر عضلات قلب را به نشاط می آورد و گردش خون را منظم می کند

\* برای درمان میخچه و زگیل باید سیر را نرم کرده و به صورت مرهم روی میخچه و زگیل بگذارید تا همان طور بماند و هر چند وقت آن را تکرار کنید.

\* مالیدن آن روی محل گزیدگی، سوزش و درد را تسکین می دهد.

\* تقویت کننده دستگاه دفاعی بدن و دارای خاصیت ضد سرطانی و ضد سرماخوردگی است.

\* مصرف سیر قند خون مبتلایان به مرض قند (دیابت) را می کاهد.

\* اثر سمی نیکوتینی که از دود سیگار حاصل می شود را برطرف می کند؛ لذا چنانچه معتادان به سیگار به علت نیکوتین دچار ناراحتی های هاضمه و قلب شده باشند، با مصرف سیر احساس بهبودی می کنند.

\* مداومت در مصرف سیر به تدریج باعث ریختن موی سفید و رویدن موی سیاه می شود.

\* سیر پخته را چنانچه بر روی مو و پوست بمالند کشنده شپش است.

\* اگر این فرآورده را در محل دردهای مفاصل و قولنج بمالند، درد و ناراحتی را تسکین خواهد داد.

\* مخلوط سیر با سرکه ورم اعضا را برطرف می کند.

\* به خاطر بوی نامطبوع سیر بهتر است به طور کامل آن را خرد نموده و در شیر حل کنید. این عمل برای درمان فشار خون بالا، تصلب شرایین، ناراحتی های گوارشی (اسهال و اتساع روده) و التهاب مخاط برونش ها مفید است.

\* مصرف روزانه سیر تازه، از کبد در برابر سموم دارویی و شیمیایی محافظت می کند.

مقدار مصرف سیر

به صورت معمول استفاده روزانه به مقدار 4 گرم از سیر تازه (1 حبه متوسط) یا مقادیر معادل آن از سایر محصولات سیر توصیه می شود تا در طول زمان اثرات دارویی خود را بر جای گذارد.

منبع: ماهنامه دنیای تغذیه

بیشتر: سلامت نیوز: سرویس خبری: تغذیه: پیر فایده اما بد بو!:::