



سیر بر هر درد بی‌درمان دواست

همه ماجرا، زیر سر «خئوپوس» بود! او که یکی از پادشاهان سلسله چهارم مصر باستان بود...

سلامت نیوز: همه ماجرا، زیر سر «خئوپوس» بود! او که یکی از پادشاهان سلسله چهارم مصر باستان بود، دستور داد تا تصویر یک «حبه سیر» را روی هرم «جیزه» طراحی کنند. از همان جا بود که سیر، گل سر سبد سبزی‌ها شد!

بویش باعث آبروریزی است؛ طوری که برایش ضرب المثل هم ساخته‌اند! کافی است یک حبه از آن را نوش‌جان کنی تا هیچکس رغبت نکند با تو حرف بزند و همه از چهار فرسخی‌ات رد شوند یا چند حبه از آن را تفت بدهی تا اینکه لباس‌های داخل کمد و ظرف و ظروف داخل گنجی هم بوی آن را بگیرد؛ به ویژه اگر مهمان داشته باشی که پاک مایه آبروریزی است! اصلاً با بوی این خوراکی بد بو چه باید کرد؟ همه این ویژگی‌های منحصر به فردی را که گفتیم، مربوط به خوراکی بسیار پرخاصیت اما بدبویی به نام سیر است. این سبزی، از اولین روز سال، یعنی از سر سفره هفت سین و اولین ناهار یا شام شب سال نو، همراه ماست. دوست دارید درباره سیر بیشتر بدانیم؟

همه ماجرا، زیر سر «خئوپوس» بود! او که یکی از پادشاهان سلسله چهارم مصر باستان بود، دستور داد تا تصویر یک «حبه سیر» را روی هرم «جیزه» طراحی کنند. از همان جا بود که سیر، گل سر سبد سبزی‌ها شد! روی یکی از سنگ نبشته‌های به‌دست آمده از اهرام مصر این‌طور نوشته شده که هر روز صبح به کارگرانی که عهده‌دار ساخت «اهرام ثلاثه» بوده‌اند، یک حبه سیر می‌دادند تا در مقابل بیماری‌ها، بیمه شده و بتوانند با سلامت کامل، اهرام را برپا کنند اما یونانی‌ها نقطه مقابل مصری‌ها بودند. به این معنا که هر فردی را که سیر می‌خورد، به سرعت از معبد بیرون می‌انداختند! اما جالب است بدانید قهرمانان یونانی، پیش از شروع مسابقات ورزشی، یک دوره سیر خوری داشتند. سیر بین یونانی‌ها، مصری‌ها و چینی‌ها، سبزی ویژه‌ای است.

از خاندان مارچوبه‌ای‌ها

سیر، سبزی‌ای است از راسته مارچوبه‌ای‌ها، از تیره پیازها و از سرده سیرها؛ به همین دلیل هم به لحاظ تغذیه‌ای و تا حدی بو، شباهت زیادی بین «سیر» و «پیاز» وجود دارد. آن چه که ما می‌خوریم، در واقع ریشه گیاه است. این ریشه که بلندای بخش بیرونی آن به 40 سانتی‌متر می‌رسد، حاوی 5 تا 12 قطعه سیر است. این دانه‌ها در پوسته نازکی به رنگ سفید مایل به خاکستری پیچیده شده‌اند. سیر انواع مختلفی دارد که معروف‌ترین آنها سیر آمریکایی و سیر تاهیتی است.

ویژگی‌های دارویی

به احتمال زیاد شما هم این نکته را شنیده‌اید که سیر دواي هفتاد نوع درد است. شاید این اغراق! بیانگر ویژگی‌های فراوان سیر به لحاظ تغذیه‌ای و دارویی باشد. درباره این ویژگی‌ها در دو بخش جداگانه صحبت می‌کنیم.

کنترل چربی خون: «آلیسین» موجود در سیر باعث مهار عملکرد آنزیم «HMG-COA ردوکتاز» می‌شود. این آنزیم در ساخت کلسترول کبد نقش دارد. بنابراین مصرف سیر باعث کنترل میزان کلسترول خون می‌شود. کنترل LDL: سیر حاوی آنتی‌اکسیدان‌های قوی است. بنابراین باعث کاهش و کنترل LDL خون می‌شود. به همین دلیل یکی از توصیه‌های پزشکان در افراد مبتلا به مشکلات قلبی عروقی، استفاده از قرص‌های سیر است.

تنظیم‌کننده فشارخون: مصرف سیر باعث کاهش فشار دیاستولیک به‌اندازه پنج میلی‌متر جیوه و فشار سیستولیک به اندازه هشت میلی‌متر جیوه می‌شود. بنابراین خوردن سیر برای افراد دارای فشارخون بالا ضروری است.

سیر و سرطان: مصرف سیر به دلیل آنکه سرشار از آنتی‌اکسیدان است، مانع از ابتلا به انواع سرطان‌ها می‌شود. به همین دلیل توصیه می‌شود حداقل هفته‌ای دو بار سیر را به صورت پخته و یا به صورت خام با ماست میل کنید.

سیر و پوست: در طب سنتی، سیر را عاملی برای جوان ماندن پوست می‌دانند. دلیل آن را هم آنتی‌اکسیدان موجود در سیر و تاثیر آن در به تعویق انداختن پیری سلول‌های پوست می‌دانند. اگر از بوی آن کلافه نمی‌شوید، مالیدن کوبیده سیر مخلوط شده با چند قطره لیموی تازه به حفظ سلامت پوست کمک می‌کند.

سیر و انگل‌ها: برای از بین بردن انگل‌های روده‌ای کودکان، به آنها سیر می‌دهند. در واقع در طب سنتی سیر را گیاهی انگل‌کش می‌دانند.

ویژگی‌های تغذیه‌ای

علاوه بر خواص دارویی، سیر حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی است که خوردن آن اثرهای مثبتی بر بدن دارد که از آن جمله می‌توان به این موارد اشاره کرد:

ضدکم‌خونی: مصرف سیر به دلیل آنکه سرشار از آهن است، باعث جلوگیری از ابتلا به کم‌خونی می‌شود. ضمن اینکه سیر سرشار از اسید فولیک است. به همین دلیل مصرف آن برای دختران جوان ضروری است. جلوگیری از پوکی استخوان: کلسیم موجود در سیر باعث جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان می‌شود. بهترین شیوه مصرف سیر برای دریافت کلسیم بهتر، مصرف آن به صورت خام است. آنتی‌اکسیدان: میزان ویتامین C موجود در سه تا پنج عدد دانه سیر، معادل با خوردن یک لیوان آب پرتقال است. از طرفی این ویتامین آنتی‌اکسیدانی قوی است و همین امر باعث حفظ بدن در مقابل انواع سرطان‌ها به ویژه سرطان روده بزرگ می‌شود.

منطقه ممنوع

با وجود ویژگی‌های بی‌شمار سیر، خوردن این سبزی و یا استفاده از محلول‌ها یا پمادها یا قرص‌های سیر با احتیاط‌هایی همراه است. به این نکته‌ها دقت کنیم:

افت فشار: خوردن سیر می‌تواند باعث سرگیجه، افت فشار، حساسیت به ویژه در افرادی که حساسیت غذایی دارند و در مواردی خونریزی شود.

سیر و مادران در دوران شیردهی: خوردن سیر باعث تغییر طعم شیر شده و همین امر کودک را از خوردن شیر دلزده می‌کند. بنابراین بهتر است در خوردن سیر در این دوره خاص، دقت کنیم.

حساسیت: مالیدن پماد سیر به پوست بدن، می‌تواند زمینه‌ساز بروز حساسیت‌های پوستی شود. دوز مصرف: استفاده روزانه از سیر باید حداکثر به نصف یا یک حبه سیر محدود شود.

تنگی نفس: افرادی که دچار آسم یا اسم آلرژیک هستند باید در خوردن سیر دقت کنند چون مصرف آن می‌تواند باعث بروز تنگی نفس ناشی از حساسیت دستگاه تنفسی شود.

کودکان حساس: اگر کودکی دچار حساسیت غذایی است، بهتر است والدین پیش از خوردن سیر و یا مواد غذایی حاوی آن دقت کنند. ممکن است خوردن سیر در این کودکان باعث بروز حساسیت غذایی شود.

بوی سیر: بعد از خوردن سیر می‌توانید برای رفع بوی نامطلوب آن چای یا قهوه جویده و یا سیب، عسل و یا جعفری بخورید. البته اینها داروهای موقتی رفع بوی سیر است. بنابراین بهتر است سیر را در روزهایی که حداقل یک روز بعد از آن تعطیل هستید، میل

کنید.

منبع: همشهری تندرستی