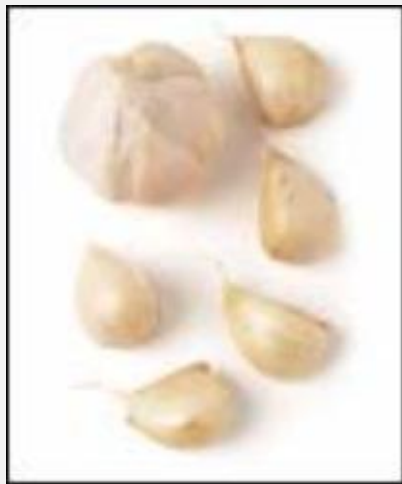


**مصرف سیر در عضله سازی و رشد موثر است**

مقدار انرژی موجود در 100 گرم سیر خام 150 کیلوکالری است در حالی که پودر آن 320 کیلوکالری دارد. نقیایی تصریح کرد...



سلامت نیوز: "یوسف نقیایی" در گفت‌وگو با (ایسنا)، منطقه یزد، گفت: سیر جزء خانواده سبزی‌ها محسوب شده و به دو صورت خام و پودر مصرف می‌شود.

وی ادامه داد: مقدار انرژی موجود در 100 گرم سیر خام 150 کیلوکالری است در حالی که پودر آن 320 کیلوکالری دارد. نقیایی تصریح کرد: سیر حاوی 16 درصد پروتئین بوده و بخاطر وجود این پروتئینها مکمل بسیار خوبی برای غذای کودکان بالای یک سال محسوب می‌شود. همچنین حاوی فسفر بالا (428 میلی گرم) بوده و برای فعالیتهای فکری خصوصا در کودکان بسیار مناسب است. وی افزود: سیر حاوی پتاسیم قابل توجهی به میزان 400 میلی گرم است در حالی که پودر آن حاوی 1100 میلی گرم پتاسیم است و به همین علت سیر می‌تواند ماده اعجاز انگیز در بیماری‌های قلبی و عروقی محسوب شده و کمک شایانی به کارکرد خوب قلب کند.

این کارشناس تغذیه، خاطرنشان کرد: اسیدهای آمینه موجود در سیر و پودر سیر از نوع اسیدهای آمینه شاخه‌دار به مقدار بسیار بالایی بوده و این اسیدهای آمینه در عضله‌سازی و رشد موثر است. همچنین برای کودکان و ورزشکاران ارزش بسیار بالایی دارد. وی گفت: سیر به دلیل مواد موثر در آن می‌تواند خاصیت کاهش دهنده کلسترول و چربی خون، اثر بر عروق و کاهش فشار خون و همچنین خواص آنتی باکتریال داشته باشد. آنتی اکسیدانهای موجود در سیر قابل توجه بوده و می‌تواند در پیشگیری از بروز بسیاری از سرطانها موثر باشد.