

## چند دلیل خوب برای مصرف سیر

سیر با عوامل بروز بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت نوع 2 مقابله می‌کند؛ عواملی مانند فشار خون، کلسترول و قند خون بالا و غیره.



سلامت نیوز: سیر با عوامل بروز بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت نوع 2 مقابله می‌کند؛ عواملی مانند فشار خون، کلسترول و قند خون بالا و غیره. تأثیر سیر در مقابله با سرطان‌ها نیز قابل ستایش است. اما امان از معده‌های حساس. افرادی که معده‌ی حساسی دارند با خوردن سیر دچار سوزش معده می‌شوند. برای همین نمی‌توانند آن طور که باید از این ماده‌ی غذایی مفید استفاده کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اطلاعات؛ یادتان باشد که سیر برای کاهش و بهبود میخچه‌ی پا هم موثر است. مشکل دیگر بوی سیر است که باعث می‌شود خیلی‌ها از خوردن آن منصرف شوند. می‌توانید با جویدن جعفری این مشکل را تا حد زیادی برطرف کنید. باید بدانید با مصرف منظم و طولانی مدت سیر می‌توانید از خواص بی‌شمار آن، آن طور که باید و شاید بهره‌مند شوید.

### سیر و فشار خون بالا

برای مقابله با فشار خون بالا از سیر تازه یا سیر ترشی استفاده کنید. زمانی که سیر خرد یا کوبیده می‌شود، آنزیمی به نام [#171;آلیسین](#) تولید می‌کند که برای کنترل فشار خون بالا بسیار موثر است. در واقع این ماده باعث افزایش قطر رگ‌های خونی می‌شود و به این ترتیب خون به راحتی در آن به جریان در می‌آید و فشار خون نیز پایین می‌آید.

باید بدانید که سیر همچنین یک ماده‌ی غذایی ادراک آور است و برای همین حجم آب بدن را کاهش می‌دهد به این ترتیب هم حجم و فشار خون را کاهش می‌دهد.

### سیر، کلسترول و قند خون بالا

تشکیل جرم در رگ‌های خونی به اکسید شدن کلسترول بد خون مربوط می‌شود. سپس پلاکت‌های خون به هم وصل می‌شوند و به این ترتیب خطر مسدود شدن رگ‌های خونی بالا می‌رود. سیر تازه یا سیر ترشی مانع اکسید شدن کلسترول می‌شود و جریان خون را روان‌تر می‌سازد. به همین خاطر هم امکان تجمع پلاکت‌ها و تشکیل لخته‌های خونی را کاهش می‌دهد.

### سیر و انواع سرطان‌ها

ترکیبات سیر تازه یا سیر ترشی روی برخی از آنزیم‌ها تأثیر می‌گذارد و به این ترتیب مولکول‌های سرطان‌زا را در ناحیه‌ی کولون و کبد از بین می‌برد. به این مولکول‌ها که به DNA سلول‌ها آسیب می‌رسانند، سلول‌های سرطان‌زا می‌گویند. سیر همچنین از تشکیل تومورهایی در معده، گردنه رحم و غیره نیز پیشگیری می‌کند به خاطر این که به کبد کمک می‌کند تا مولکول‌های سرطان‌زا را تشخیص داده و آن‌ها را دفع کند.

### سیر و سیستم ایمنی بدن

اگر در فصل سرما و زمانی که بیماری‌های زمستانی همه گیر می‌شوند به طور مرتب سیر میل کنید از آنفلوانزا و سرماخوردگی در امان خواهید بود. این ماده‌ی غذایی مفید سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و به همین دلیل نمی‌گذارد شما دچار بیماری‌های فصل سرما بشوید.

### سیر و میخچه

زمانی که پوست پا ساییده می‌شود، میل به ضخیم شدن پیدا می‌کند و به این ترتیب سرو کله‌ی پینه‌ها نیز پیدا می‌شود. برای مقابله با این پدیده باید هر هفته پوست‌های اضافه را جدا کنید. برای این کار در حمام زمانی که پوست پاها نرم می‌شوند با سنگ پا پوست قسمت‌هایی که ضخیم شده است را بسایید. یک روش سنتی و طبیعی برای مقابله با این مزاحم‌های دردناک استفاده از سیر است. هر روز دو تا سه مرتبه چند حبه سیر را در پانسمان بپیچید و روی میخچه ببندید. بعد از 3 هفته خواهید دید که سیر، میخچه و پینه را از بین می‌برد.

### سیر و انگل

در طب سنتی برای دفع کرم کودکان بالای 3 سال از سیر استفاده می‌کردند. البته باید به میزان و مدت زمان استفاده از آن دقت شود. سیر همچنین برای دفع انگل‌های روده موثر است. توجه داشته باشید که شش تا دوازده حبه سیر معادل یک عدد قرص آنتی‌بیوتیک عمل می‌کند. این ماده‌ی غذایی به درمان اسهال خونی ناشی از مصرف آب راکد هم کمک می‌کند.