

## سیر بخورید تا سرما نخورید

پایگاه اینترنتی نیویورک تایمز در گزارشی علمی نوشت...



پایگاه اینترنتی نیویورک تایمز در گزارشی علمی نوشت:

مصرف سیر برای جلوگیری از سرماخوردگی و حتی بهبودی پس از ابتلا به آن، موثر است.

قرن ها از سیر نه تنها به دلیل مصرف آن در آشپزی، بلکه به خاطر قدرت درمانی آن تعریف شده است. دلیل آن هر چه باشد، ولی مطالعات انجام شده ی اخیر، يك تاثیر آن را تایید می کنند.

دانشمندان انگلیسی مدت دوازده هفته بین ماه های نوامبر و فوریه (زمستان) به 146 نفر، روزی يك عدد سیر دادند و به 146 نفر سیر ندادند.

طی این دوره آزمایشی از 146 نفری که سیر مصرف کرده بودند، 24 نفر به سرماخوردگی مبتلا شدند، درحالی که از 146 نفری که به آنها سیر داده نشده بود، 65 نفر دچار سرماخوردگی شدند.

علاوه بر این، افراد گروهی که سیر مصرف کرده بودند، ولی سرماخورده بودند، خیلی زودتر از کسانی که سیر مصرف نکرده بودند و سرماخورده بودند، بهبود یافتند.

یکی از توضیحاتی که دانشمندان برای این تاثیر اعلام کردند آن است که ترکیبی موسوم به «آلیسین» در سیر که فعال ترین ترکیب موجود در سیر است، مانع از فعالیت آنزیم هایی می شود که در عفونت های میکروبی و ویروسی نقش دارند.

همانطور که می دانید کسانی که سیر مصرف می کنند دیگران را از خود می رانند (به دلیل بوی تند آن)، بنابراین میکروب ها را نیز از خود دور می کنند.

### سایر فواید شگفت انگیز سیر

سیر با داشتن آنزیم های طبیعی به جذب بهتر غذا کمک می کند.

از طرفی به عنوان يك ماده ی ضد نفخ عالی و يك ماده ضد انگل و کرم های روده ای شناخته شده است.

مصرف سیر یکی از بهترین درمان ها برای سرفه های شدید است و معمولا از شربت سیر برای درمان آن استفاده می شود.

سیر دارای ترکیبات ضد میکروبی است و می تواند با انواع عفونت ها مبارزه کند، بدین منظور می توان از آن هم به صورت استعمال خوراکی و هم موضعی برای درمان فارچها و عفونت های باکتریایی پوست استفاده نمود.

تحقیقات متعددی نشان می دهد که سیر می تواند از سیستم قلبی و عروقی محافظت نماید، زیرا می تواند میزان کلسترول و تری گلیسرید خون را کاهش دهد و تجمع پلاکت ها را مهار کند و میزان فیبرینولیز را که لخته خون را از بین می برد، افزایش دهد ( یعنی از لخته شدن خون در رگ ها جلوگیری کرده و خون را رقیق می کند).

از سیر همچنین به عنوان یکی از درمان های فشار خون بالا یاد شده است، زیرا می تواند مویرگ های ریز را باز کرده و ریتم قلب را تنظیم کند و فشار خون را کاهش دهد.

مطالعات نشان داده اند که خوردن منظم سیر باعث کاهش احتمال ابتلا به سرطان های مری، معده و روده بزرگ می شود. این اثرات به این علت است که سیر از تشکیل مواد سرطان زا جلوگیری می نماید.

سیر حاوی ترکیبات سولفورداري است که از رشد تومورهای سرطانی خصوصا در سینه و پوست جلوگیری می نماید.

### هشدارها:

مهم ترین اثر جانبی سیر خوراکی، ایجاد بوی بد در تنفس و بدن است.

مصرف بیش از حد سیر با معده خالی باعث ناراحتی های گوارشی می شود.

همچنین گزارش هایی مبنی بر واکنش های آلرژیک (حساسیت زا) در اثر استفاده ی زیاد از سیر خام وجود دارد.

تهیه سیر به صورت پودر باعث می شود عصاره آن به فرم خالص تر در اختیار مصرف کننده قرار گیرد. همچنین استفاده از سیر به صورت کپسول می تواند از ایجاد بوی بد در دهان جلوگیری و بلع آن را آسان تر کند.

سیر بر متابولیسم داروها تاثیری ندارد، اما بهتر است که از مصرف همزمان مقدار زیاد آن با داروهای ضد انعقاد خودداری کرد.

همچنین بهتر است 7 تا 10 روز پیش از عمل جراحی نیز از مصرف سیر زیاد خودداری شود، زیرا زمان خونریزی را افزایش می دهد.

مصرف مقدار کم سیر در دوران شیردهی و بارداری مجاز است، اما به علت تاثیری که بر بو و طعم شیر دارد، برخی نوزادان را ناراحت می کند، بنابراین بهتر است از مصرف سیر در دوران شیردهی اجتناب شود.

گفتنی است سیر دارای غلظت بالایی از مواد سولفوردار است و ماده ای به نام آلیسین ماده فعال سیر را تشکیل می دهد که اکثر خواص سیر را به آلیسین نسبت می دهند.

آلیسین زمانی در سیر تولید می شود که حبه سیر خورده یا جویده شود. در این صورت است که ترکیب سولفورداري به نام

آلیین (alliin) تحت تاثیر آنزیمی به نام آلیناز، به آلیسین تبدیل می‌شود که همگی در سیر وجود دارند. به علت این‌که آنزیم آلیناز در اثر گرما از بین می‌رود، لذا سیر پخته شده خواص درمانی کمتری از سیر خام دارد.