



### مصرف سیر موجب کاهش چربی خون می‌شود

بررسی‌ها نشان می‌دهد: سیر یکی از قدیمی‌ترین گیاهان مورد مصرف غذایی و دارویی بوده که استفاده از آن در کاهش میزان کلسترول خون و خطرات ناشی از بروز بیماری‌های قلبی عروقی نقش اساسی دارد...

بررسی‌ها نشان می‌دهد: سیر یکی از قدیمی‌ترین گیاهان مورد مصرف غذایی و دارویی بوده که استفاده از آن در کاهش میزان کلسترول خون و خطرات ناشی از بروز بیماری‌های قلبی عروقی نقش اساسی دارد. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد: مواد اصلی و موثر سیر نسبت به هوا و به ویژه حرارت حساس بوده که هر چه بیشتر حرارت داده شود خواص آن کمتر شده و بهتر است به صورت خام و له شده مصرف شود. پزشکان به افراد با سابقه ابتلا به بیماری ترومبوز توصیه می‌کنند؛ برای جلوگیری از تجمع پلاکت‌ها از سیر در وعده‌های غذایی خود استفاده کنند. گفتنی است، بوی سیر قابل رفع نیست و ترکیبات گوگردی که مسئول بوی سیر هستند در بازدم از ریه و با عرق از بدن خارج می‌شوند لذا فقط برخی مواد خوشبو کننده می‌توانند به طور موقت و جزئی بوی سیر را کاهش دهند.