

ارتباط سیر جوانه زده با کاهش بیماریهای قلبی

بر اساس یک مطالعه علمی جدید، سیر جوانه زده پتانسیل بالایی از آنتی اکسیدان دارد. و می تواند ریسک بیماریهای قلبی را کاهش دهد.



بر اساس یک مطالعه علمی جدید، سیر جوانه زده پتانسیل بالایی از آنتی اکسیدان دارد. و می تواند ریسک بیماریهای قلبی را کاهش دهد.

دانشمندان در ACS مجله کشاورزی و شیمی مواد غذایی گزارش دادند که این نوع از سیر (سیر جوانه زده) دارای فعالیت آنتی اکسیدانی برای قلب سالم است چونگ سنگ کیم و همکارانش توجه داشتند که افراد برای هزاران سال از سیر برای اهداف دارویی استفاده می کردند و امروز هم مردم هنوز هم از مزایای سالم سیر استفاده می کند.

خوردن سیر و یا مصرف قرص های مکمل سیر به عنوان یک راه طبیعی برای پایین آوردن کلسترول خون، فشار خون و خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهد حتی ممکن است سیستم ایمنی بدن را تقویت و به مبارزه با سرطان کمک کند اما آن منافع برای سیر تازه خام است. ولی به سیر جوانه زده توجه بسیار کمتری شده است هنگامی که جوانه در گیاهان سبز رشد می کند آنها خیلی تازه هستند.

مطالعات دیگر نشان داده است که دانه های جوانه زده فعالیت آنتی اکسیدانی را افزایش می دهد. آنها دریافتند که سیر جوانه زده به مدت پنج روز فعالیت آنتی اکسیدانی بالاتری دارد عصاره این سیر حتی سلول ها را در یک ظرف آزمایشگاهی از انواع خاصی از آسیب محافظت می کند. عصاره سیر جوانه زده به مدت 5 روز بالاترین فعالیت آنتی اکسیدانی را دارد در حالی که عصاره سیر خام فعالیت آنتی اکسیدانی نسبتا کمی دارد علاوه بر این، مشخصات متابولیت سیر جوانه زده برای 5 - 6 روز مجزا از مشخصات متابولیت سیر برای 0-4 روز بود لذا دریافتند که سیر جوانه زده به مدت 5 روز دارای بالاترین فعالیت آنتی اکسیدان است بنابراین، نتیجه گرفتند که سیر جوانه زدن ممکن است یک راه مفید برای بهبود بالقوه آنتی اکسیدانی سیر باشد. توصیه می شود هنوز مشخص نیست که آیا می توانیم جوانه های سیر را نیز مصرف کنیم لذا اگر سیر جوانه زده است آنرا دور نریزید بلکه جوانه آنرا بریده و بقیه سیر را مصرف کنید.

منبع: رژیم سلامتی