

## قورت دادن سیر درسته فایده داره یا نه؟

سیر می‌تواند به صورت پودر سیر، سیر تازه یا خشک در غذاهای مختلف استفاده شود.



سیر می‌تواند به صورت پودر سیر، سیر تازه یا خشک در غذاهای مختلف استفاده شود. «من در تمام غذاهایم سیر می‌ریزم اما شنیده‌ام که مصرف سیر باعث افت فشار می‌شود. از طرفی شنیده‌ام قورت دادن یک حبه سیر درسته و خام در طول روز، به حفظ سلامت کمک می‌کند و باعث بو گرفتن دهان نیز نمی‌شود.» مصرف متعادل سیر باعث افت فشارخون نمی‌شود اما زیاده روی در مصرف آن مشکل ساز خواهد بود. بنابراین اگر افت فشار شما بیش از حد طبیعی است، باید برنامه غذایی‌تان را با پزشکتان مرور کنید تا بتوانید کنترل بیشتری بر تنظیم فشارخون خود داشته باشید.

اگر می‌خواهید در کنار بهره‌مندی از فواید سیر، دچار افت فشار هم نشوید، باید علاوه بر مصرف متعادل و محدود این ماده غذایی، تعداد وعده‌ها و میان‌وعده‌های غذایی‌تان را بیشتر و حجم آنها را کمتر کنید و سپس سیر را فقط در وعده‌های اصلی بگنجانید. سیر می‌تواند به صورت پودر سیر، سیر تازه یا خشک در غذاهای مختلف استفاده شود. در مورد قورت دادن روزانه سیر برای پیشگیری از بو گرفتن دهان هم باید بدانید که هضم سیر درسته، کمی مشکل‌تر از سیری است که پیش از ورود به دستگاه گوارش، جویده می‌شود اما با این کار هم، بخشی از فواید آن به بدن خواهد رسید. نکته مهم این است که هم مصرف سیر درسته و هم سیر جویده‌شده، باعث آزاد شدن مقداری گاز (که مربوط به ترکیب‌های گوگردی موجود در سیر است)، در بدن می‌شود. این گاز می‌تواند پس از هضم سیر در معده، وارد مری شود و بوی بد دهان را در پی داشته باشد بنابراین ممکن است قورت دادن سیر تاحدی باعث تخفیف بوی نامطلوب آن بشود اما این بو صددرصد از بین نخواهد رفت.

دکتر محمدرضا وفا، متخصص تغذیه، استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران