

جوانه گیاه سیر؛ مولتی ویتامین طبیعی

نوع جوانه زده گیاه سیر دارای خواص ویژه‌ای است که باعث متمایز شدن آن شده است.



نوع جوانه زده گیاه سیر دارای خواص ویژه‌ای است که باعث متمایز شدن آن شده است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران غالباً دیده شده است که افراد در پخت غذاهای خود از سیرهای جوانه زده استفاده نکرده و آنها را دور می‌ریزند اما باید گفت که این عنصر دارای خواص ویژه‌ای می‌باشد که در اینجا به چند دلیل برای نگه داری این گونه سیرها اشاره می‌شود.

گفتنی است، سیر تازه علاوه بر اینکه سرشار از آنتی‌اکسیدانهای آلاین، آلیسین و دی‌سولفید allyl می‌باشد، قادر است این آنتی‌اکسیدان‌ها را در سطح بالایی تولید کند.

مطالعات انجام شده توسط موسسه کره‌ای استدلال می‌کند که سیر جوانه زده منبع غذایی ایده آل برای افرادی است که به دنبال جذب مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان هستند.

یکی از دلایلی که باعث شده است تا سیر به عنوان یک ماده غذایی کامل و عالی شناخته شود این است که در برخورد با مسائل مربوط به سلامت چند منظوره عمل می‌کند و به دلیل آنکه منبع غنی از آنتی‌اکسیدان است برای پیشگیری از بیماری‌های قارچی و ویروسی بسیار مناسب است.

همچنین سیر جوانه زده به طور شگفتی با مسمومیت‌های غذایی مقابله کرده و دردهای شکمی و اسهال را تا حد زیادی کاهش می‌دهد.

نکته قابل توجه این است که سیر به عنوان یکی از بهترین و سالم‌ترین گیاهان شناخته شده می‌باشد که تولید رادیکالهای آزاد (که باعث سرطان می‌شود) را مهار می‌کند. لذا توصیه می‌شود که به هنگام خرید سیر به نوع جوانه زده شده آن توجه ویژه‌ای شود.