

## بوی بد سیر از بین می‌رود

پژوهشگران می‌گویند که بوی نامطبوع سیر می‌تواند با نوشیدن یک لیوان شیر از بین برود...



پژوهشگران می‌گویند که بوی نامطبوع سیر می‌تواند با نوشیدن یک لیوان شیر از بین برود. پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد که نوشیدن شیر می‌تواند از ترکیبات سولفور موجود در سیر که عامل طعم و رایحه آن می‌شود، به میزان قابل توجهی بکاهد. نتایج این پژوهش که در مجله فود ساینس منتشر شده بیانگر آن است که چربی و آب موجود در شیر می‌تواند به خنثی سازی بوی سیر کمک کند.

پژوهشگران می‌گویند که بهترین نتیجه هنگامی حاصل می‌شود که شما جرعه ای از شیر را همزمان با بلعیدن سیر بنوشید. ترکیب سیر و شیر در دهان و پیش از بلعیدن کامل می‌تواند بهترین کارآیی را در کاهش بوی نامطبوع سیر داشته باشد. چنانچه نگرانی از بابت افزایش چربی ندارید، اثربخشی نوشیدن شیر پرچرب هم در مقایسه با شیرهای کم چرب یا آب آشامیدنی، به براتب موثرتر است.

فواید بهداشتی و درمانی سیر سالهاست که توسط دانشمندان توصیه شده است اما بوی بد ناشی از آن که از طریق دهان و ترشح عرق بدن قابل استشمام است موجب آن شده است که بسیاری از مردم از گنجاندن سیر در رژیم غذایی روزانه خود صرف نظر کنند. شریل بارینگر و آرات هانسوگرام، پژوهشگران دانشگاه اوهایو آمریکا که این پژوهش را انجام داده‌اند، معتقدند که برای خنثی کردن رایحه ناخوشایند سیر، علاوه بر شیر، نوشیدن آب، و خوردن غذاهای چربی دار، قارچ و سبزیجات معطر می‌تواند موثر واقع شود اما ترکیبی از آب و چربی (نظیر آنچه در شیر موجود است) می‌تواند نتیجه بهتری داشته باشد.

مصرف روزانه سیر به ویژه در مناطق مجاور دریا و سرزمین‌هایی که با رطوبت بالا مواجهند، توسط پزشکان و به منظور پیشگیری از بیماریهای مفاصل مانند روماتیسم، توصیه می‌شود.

سیر دارای ترکیبی به نام آلایل متیل سولفید (AMS) است که معده انسان به راحتی قادر به گوارش آن نیست و بوی بد ناشی از خوردن سیر نیز به این ماده نسبت داده می‌شود.

بی بی سی