

## مصرف سیر خام بهتر است یا پخته؟

یک متخصص تغذیه با اشاره به خواص درمانی سیر گفت: مصرف روزانه سیر تا 8 درصد فشار خون بالا را کاهش می‌دهد و مانع تصلب شرایین می‌شود.



یک متخصص تغذیه با اشاره به خواص درمانی سیر گفت: مصرف روزانه سیر تا 8 درصد فشار خون بالا را کاهش می‌دهد و مانع تصلب شرایین می‌شود.

به گزارش سلامت نیوزبه نقل از فارس، مرتضی صفوی در رابطه با خواص درمانی سیر اظهار داشت: مصرف سیر، خواص درمانی بسیاری داشته و در واقع گیاه دارویی به شمار می‌رود که بسیاری از افراد به دلیل بوی آزار دهنده آن در جمع، از خوردن آن امتناع می‌ورزند.

وی افزود: سیر چربی خون را کاهش داده و فشار خون را تنظیم می‌کند و برای بیماران قلبی مصرف آن توصیه می‌شود. همچنین جهت پیشگیری از سرطان روده، پروستات و ریه مناسب است و از آلرژی، اسهال، درد مفاصل، آرتروز و فشار خون بالا در ماه‌های آخر بارداری جلوگیری می‌کند.

این متخصص تغذیه با اشاره به اینکه مصرف سیر تا 8 درصد از فشار خون بالا را کاهش می‌دهد گفت: همچنین خوردن این داروی گیاهی مانع تصلب شرایین می‌شود. سیر بهتر است با معده خالی مصرف نشود و ترجیحاً به صورت پودر یا ترشی برای کسانی که به بوی آن حساس‌اند مصرف شود.

به گفته صفوی سیر قدیمی‌ترین گیاهی است که خواص ضد سرطان داشته است. پزشکان قدیم در هند نیز برای درمان عفونت‌های قارچی، میکروبی و تومورها مصرف آن را توصیه می‌کردند.

وی تصریح کرد: سیر خام فعالیت بیولوژیکی کمتری در بدن داشته و با پختن و جویدن خاصیت آن بیشتر می‌شود. بنابراین توصیه می‌کنیم خانواده‌ها برای پیشگیری از بیماری‌ها و حفظ سلامت خود مصرف روزانه سیر را فراموش نکنند.