

مه‌ار سرطان یا موسیر

مصرف موسیر در فرانسه بسیار رایج است، موسیر نسبت به پیاز برای پخت مناسب‌تر می‌باشد (به ویژه برای افرادی که به طعم و بوی پیاز حساس هستند).



مصرف موسیر در فرانسه بسیار رایج است، موسیر نسبت به پیاز برای پخت مناسب‌تر می‌باشد (به ویژه برای افرادی که به طعم و بوی پیاز حساس هستند).

به گزارش سلامت نیوز، سیده سارا حکیم؛ کارشناس ارشد علوم تغذیه دانشگاه تهران در زندگی آنلاین نوشت: این سبزی بومی مدیترانه می‌باشد و از نظر گیاه‌شناسی، آلیوم آسکالونیکوم نامیده می‌شود. نام گیاه‌شناسی آن از آسکالون که شهری در جنوب فلسطین می‌باشد، مشتق شده است و احتمالاً منشأ این سبزی از این منطقه می‌باشد. این گیاه جزء خانواده سیر و پیاز است، اما فاقد بوی سولفوریک قوی و بخارات آزاردهنده می‌باشد. مصرف موسیر در فرانسه بسیار رایج است، موسیر نسبت به پیاز برای پخت مناسب‌تر می‌باشد (به ویژه برای افرادی که به طعم و بوی پیاز حساس هستند). موسیر نسبت به پیاز شیرین‌تر و هضم آن نیز آسانتر است.

اغلب قسمت‌های بالایی برگ دور ریخته می‌شوند، اما این قسمت‌ها سرشار از ویتامین و قابل استفاده در سالاد هستند. همچنین می‌توان آنها را به صورت پخته مصرف نمود. موسیر سرشار از ویتامین C، پتاسیم، فیبر، اسید فولیک، کلسیم و آهن است و منبع خوبی از پروتئین محسوب می‌شود، بنابراین یک سبزی مفید برای سبزی‌خواران می‌باشد. موسیر دارای ترکیبات سولفوری مانند آلی پروپیل دی سولفین و فلاوونوئیدهایی از قبیل کوئرستین است.

بررسی‌ها نشان داده‌اند افرادی که به میزان زیادی از فلاوونوئیدها مصرف می‌کنند، شانس پیشرفت سرطان، بیماری‌های قلبی و دیابت در آنها کاهش می‌یابد. از دیگر خواص فلاوونوئیدها، اثرات آنتی باکتریال آنها می‌باشد. همچنین این مواد، دارای خواص ضد التهابی، ضد ویروسی و ضد آلرژیک هستند. موسیر در حذف سموم از بدن، به کبد کمک می‌کند.

همچنین موسیر حاوی ساپونین‌ها می‌باشد که این ماده در مه‌ار و کشتن سلول‌های سرطانی نقش دارد. علاوه بر آن موسیر دارای خواص شفابخش زیادی است که از آن جمله می‌توان به تولید پروستاگلاندین‌ها و رقیق نمودن خون اشاره نمود.