

۵ خاصیت شگفت‌انگیز سیر برای تیروئید کم‌کار و پرکار

تیروئید یکی از عناصر مهم بدن انسان است که وظیفه کنترل میزان مصرف انرژی سلول‌ها یا سوخت و ساز بدن را به عهده دارد. هر گونه اختلال در این غده موجب برهم خوردن متابولیسم بدن و بروز انواع عوارض در بدن ما می‌شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، سیر یکی از مهم‌ترین مکمل‌های غذایی برای مبتلایان به بیماری‌های غده تیروئید به خصوص تیروئید پرکار است. البته این ماده جادویی در عین حال می‌تواند برای کم‌کاری تیروئید نیز گره‌گشا باشد.

۵ خاصیت فوق‌العاده سیر برای تیروئید

در ادامه به خواص سیر برای تیروئید اشاره خواهیم کرد. با ما همراه باشید.

۱- سیر یک ماده غذایی ضد التهاب برای تیروئید

یکی از بیماری‌های مربوط به تیروئید به بیماری هاشیموتو شهرت دارد. در این بیماری سیستم ایمنی بدن به تیروئید حمله می‌کند و موجب درد و التهاب تیروئید می‌شود. سیر به دلیل خواص ضد التهابی، ضد اکسیدانی که دارد می‌تواند به کاهش عوارض بیماری هاشیموتو کمک کند.

نتایج تحقیقات نشان داده مصرف سیر در میان بیماران مبتلا به التهاب تیروئید می‌تواند تاثیر چشمگیری در کاهش عوارض آن داشته باشد. برای مصرف سیر به منظور کمک به کاهش عوارض بیماری هاشیموتو، می‌توانید به شیوه‌های زیر عمل کنید:

خوردن روزانه ۱ یا ۲ حبه سیر
استفاده از خامه سیر در سالاد و سوپ
مصرف عصاره سیر
مصرف سیر در انواع غذاها مثل سیر پلو

۲- سیر خاصیت سم‌زدایی دارد

سیر دارای ترکیبات حاوی گوگرد است که به سم‌زدایی بدن و عملکرد بهتر کبد و متعاقباً تیروئید کمک شایانی می‌کند. سیر یکی از مواد غذایی شگفت‌انگیز است که تمامی مراحل سم‌زدایی کبد را انجام می‌دهد.

از آن‌جا که یکی از دلایل مبتلایان به التهاب تیروئید یا بیماری هاشیموتو وجود سم در بدن و تحریک سیستم ایمنی بدن است، بنابراین سیر با خاصیت سم‌زدایی خود به کاهش التهاب تیروئید بیماران کمک می‌کند. سیر همچنین می‌تواند به سم‌زدایی سرب، کادمیوم، جیوه و آرسنیک کمک کند.

۳- بهبود فشار خون و سطح کلسترول در مبتلایان به تیروئید

بیشتر افراد مبتلا به بیماری پرکاری تیروئید در معرض افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا یا کلسترول بالا هستند. در واقع پرکاری تیروئید زمانی رخ می‌دهد که غده تیروئید بیش از حد، هورمون تیروئید تولید کند.

این فرآیند منجر به طیف وسیعی از علائم از جمله افزایش ضربان قلب، اضطراب و تعریق شود. افراد مبتلا به پرکاری تیروئید در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا هستند. در واقع، تخمین زده می‌شود که ۲۰ تا ۳۰ درصد از افراد مبتلا به پرکاری تیروئید فشار خون بالا دارند.

همان‌طور که گفته شد پرکاری تیروئید باعث افزایش ضربان قلب و حجم خون پمپاژ شده توسط قلب می‌شود. این می‌تواند فشار بیشتری بر دیواره‌های شریان‌ها وارد کند و منجر به افزایش فشار خون شود. سیر یک ماده غذایی جادویی برای کاهش اثرات پرکاری تیروئید است.

خاصیت آنتی‌اکسیدانی سیر موجب عملکرد بهتر قلب می‌شود، همچنین سیر با کاهش سطح کلسترول خون در بیمارانی که دارای پرکاری تیروئید هستند نقشی تعیین‌کننده در کاهش عوارض بیماری آن‌ها دارد.

اگر مبتلا به پرکاری تیروئید هستید، مصرف روزانه چند حبه سیر برای بهبود بیماری و کاهش عوارض آن برای شما بسیار مفید است.

۴- سیر به محافظت در برابر عفونت و کاهش التهاب تیروئید کمک می‌کند

همان‌طور که بیان شد بیماری هاشیموتو یکی از بیماری‌های شایع تیروئید است که منجر به کم‌کاری تیروئید می‌شود. خوشبختانه مواد موجود در سیر به

کاهش عوارض این بیماری و بهبود آن از طریق تقویت سیستم ایمنی بدن و مدیریت بهتر سیستم دفاعی بدن کمک چشمگیری می‌کند.

آلیرژین موجود در سیر دارای مکانیسم ضد میکروبی است که به مبارزه با انواع عفونت‌های موجود در بدن کمک می‌کند. از آنجایی که سیر به واسطه خاصیت آنتی‌اکسیدانی و سم‌زدایی که دارد ایمنی بدن ما را بهبود می‌بخشد، می‌تواند به جلوگیری از برخی از عفونت‌های ویروسی که با ایجاد بیماری‌های خود ایمنی مانند هاشیموتو در بدن ما مرتبط هستند، کمک کند.

سیر دارای خواص آنتی‌اکسیدانی قابل توجهی است، مطالعات نشان داده است که مصرف سیر به صورت روتین به عنوان مکمل غذایی باعث بهبود سطح آنتی‌اکسیدان در خون و نهایتاً تأثیر مثبت بر مبتلایان بر کم‌کاری تیروئید می‌شود.

۵- کنترل استرس

همان‌طور که می‌دانیم غده تیروئید روند مصرف انرژی حاصل از غذاها توسط سلول‌ها را تحت کنترل دارد. به این پروسه متابولیسم یا سوخت‌وساز بدن می‌گویند. هرگونه اختلال در تیروئید چه کم‌کار و چه پرکار آن می‌تواند این روند را دچار مشکل کند.

یکی از مهم‌ترین عواملی که می‌تواند به بروز مشکل در عملکرد تیروئید به خصوص پرکاری آن منجر شود بروز استرس است. به همین دلیل است که به مبتلایان به پرکاری تیروئید توصیه می‌شود تا حد ممکن استرس خود را کنترل کنند.

خوشبختانه سیر یک ماده غذایی بسیار ارزشمند است که به صورت اتوماتیک این کار را برای ما انجام می‌دهد. برخی از تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که مصرف سیر می‌تواند تا حد بالایی به کنترل استرس و کاهش آن کمک کند. این فرآیند نهایتاً می‌تواند در بهبود کولیت وضعیت بیماران تیروئیدی مفید باشد.

در انتها باید بیان کنیم که مصرف روزانه چند حبه سیر یکی از بهترین مکمل‌ها برای مبتلایان به مشکلات غده تیروئید است،