

خوردن سیر خام چطور و چه زمانی درست است؟

ارزش غذایی و درمانی سیر خام بیشتر از سیر پخته است اما برخی افراد با روش اشتباه سیر خام را مصرف می کنند، روش صحیح خوردن سیر خام بسیار مهم و حائز اهمیت می باشد.
#۴۷

به گزارش سایت خبری پرسون، فواید بیشمار خوردن سیر برای سلامتی بدن را نمی توان انکار کرد و توصیه های فراوانی برای خوردن سیر در طب سنتی آمده است اما یک سوال و آنهم اینکه خوردن سیر خام بهتر است یا سیر پخته؟ خوردن سیر خام ممکن است خیلی جذاب به نظر نرسد، اما موثر است به همین دلیل است که بسیاری از ما حداقل تلاش کرده ایم از طریق خوردن سیر خام دردهای شدید را تسکین دهیم.

برای استفاده از خواص واقعی سیر آن را خام بخوریم یا پخته؟

سیر یکی از محصولات است که به راحتی در دسترس همه قرار می گیرد. حتی در تعطیلات! اما بهترین راه برای خوردن آن چگونه است؟ خام یا پخته؟ شاید شما پاسخ صحیح این سوال را بدانید برای همین اغلب سیر خام مصرف می کنید.

ممکن است بعضی از افراد به مصرف سیر خام علاقه نداشته باشند چرا که بوی تندی دارد اما باید بدانند سیر خام دارای ارزش غذایی بیشتری نسبت به سیر پخته و تفت داده شده است.

خوردن سیر خام چه فایده ای دارد؟

چنانچه در بخش های قبلی و در مطلب خواص سیر گفتیم بوی تیز و طعم تند سیر خام ناشی از ترکیب آلیسین در سیر است، که با حرارت از بین می رود؛ ترکیبی بسیار مهم که فواید درمانی قابل توجهی دارد به همین دلیل فواید سیر خام بیش از فواید سیر پخته شده می باشد.

البته تمام برتری خواص سیر خام نسبت به سیر پخته همین یک ماده نیست چراکه ویتامین C در سیر با حرارت ممکن است کاهش یابد بنابراین میزان این ویتامین در سیر خام بیش از سیر پخته شده است پس با توجه به این توضیحات توصیه می شود از همه سبزیجات به ویژه سیر به صورت خام استفاده شود.

چرا سیر خام بخوریم؟

خوب، پاسخ سریع این است که این درمانی ضد ویروسی قوی است و برای سرفه و ورم پستان خوب است؛ سیر اغلب برای درمان مواردی که در ادامه این بخش گفته شده است توصیه می شود که شامل:

سرماخوردگی و آنفولانزا

سرفه

گلو درد

ورم پستان

فشار خون بالا

کاهش سطح کلسترول بد

کشتن انگل ها

تنظیم قند خون

عفونت گوش

افزایش جریان صفرا

تحریک ایمنی

ضد میکروبی

آشنایی با روش اشتباه و روش صحیح خوردن سیر خام

روش اشتباه خوردن سیر خام

جویدن و قورت دادن: سیر بسیار تند است و جویدن آن کار آسانی نیست.

قورت دادن سیر درسته: قورت دادن سیر خام بسیار رایج است و مشکلات جویدن سیر را ندارد اما این کار را نکنید چرا که قورت دادن سیر درسته خطراتی جدی در پی خواهد داشت.

بهترین راه و روش خوردن سیر خام

سیر:

سیر را به شکل قرص خرد کرده و با آب بنوشید از آنجا که سیر خام کمی سخت هضم می شود، از مقدار کوچک تری سیر استفاده کنید.

نکته: انتخاب نوشیدنی با چربی در آن به کم کردن طعم کمک می کند. یک اسموتی غلیظ آب و شیک خوردن قرص های سیر را خیلی آسان تر می سازد.

سیرله شده:

معمولا کسی سیر له شده را نمی خورد، اما برای عفونت های دهان یا گلو، گوش بسیار موثر است. سیر کوچکی را بین دندان های آسیاب خود قرار دهید و به آرامی فشار دهید. مجبور نیستید آن را بجوید. خرد کردن، الایسین تولید می کند و مواد ضد میکروبی دارد. طعم کمی دارد، و شیره آن به طور اساسی از سمت گلو پایین می رود. یک دقیقه آن را نگه دارید و بعد تف کنید.

نان تست با سیر:

سیر را به خوبی خرد کنید و ۲ قاشق چای خوری کره آب شده و یا اضافه کنید. روی نان تست بریزید و یا پخش کنید. ایده یک رستوران ایتالیایی است ممکن است مزه آن را دوست نداشته باشید اما یکی از راه های استفاده از سیر خام است.