

فواید شگفت انگیز خوردن سیر با معده خالی

همه شما از خواص سیر آگاهید و می‌دانید سیر یکی از پر خاصیت‌ترین سبزی‌ها به شمار می‌رود. از جمله مصارف سیر به صورت خام، چاشنی در غذاها و ترشی است. اما آیا سیر را با معده خالی میل کرده اید؟ آیا از خواص سیر ناشتا چیزی می‌دانید؟ بی شک خوردن سیر با معده خالی خواص بسیاری دارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، سیر یکی از آنتی بیوتیک‌های طبیعی است که خوردن آن انسان را از بسیاری بیماری‌ها مصون می‌کند، اما چرا ناشتا؟ در صبح زمانی که معده‌تان خالی است باکتری‌ها مقاومت کمتری دارند؛ بنابراین مصرف سیر همچون یک آنتی بیوتیک آن‌ها را از پا در می‌آورد و باکتری‌ها نمی‌توانند از خود به خوبی دفاع کنند. همچنین مصرف سیر به صورت ناشتا باعث می‌شود مواد مغذی موجود در آن به راحتی و هرچه بیشتر جذب بدن شما شود. سیر سرشار از ویتامین‌ها و پروتئین، کربوهیدرات، فیبر، آهن، کلسیم و... است. ارزش غذایی بالای سیر در صورت مصرف به صورت خام و صبح ناشتا یا با معده خالی بسیاری از مشکلات را رفع می‌کند و یا به تقویت سلامت می‌پردازد. در زیر تعدادی از خواص سیر ناشتا را با هم مرور می‌کنیم.

۱. رفع مشکلات معده

مصرف سیر با معده خالی باعث تحریک هضم و اشتها می‌شود و می‌تواند استرس را کنترل کند. کنترل استرس، باعث توقف ترشح اسید معده که ناشی از عصبی شدن است می‌شود. مصرف سیر خام به صورت ناشتا با توجه به تجربیات بعضی از مردم، توانسته است مشکلات عصبی را در آن‌ها درمان کند. همچنین سیر درمان مؤثری برای اسهال است.

۲. کاهش فشار خون و بیماری‌های قلبی

مصرف سیر برای افرادی که مبتلا به فشار خون بالا هستند، گزینه مناسبی است. مصرف سیر نقش مفیدی در گردش خون بدن دارد و می‌تواند به خوبی از شما در برابر بیماری‌های قلبی نیز محافظت کند.

میوه خوشمزه‌ای که فشار خون را کاهش می‌دهد و لاغرتان می‌کند

۳. ضد باکتری

همان‌طور که گفته شد با توجه به مطالعات و تحقیقاتی که انجام گرفته، نشان داده شده است که مصرف سیر با معده خالی برابر با عمل یک آنتی بیوتیک طبیعی و بسیار قوی است. این اثر به مصرف سیر به صورت ناشتا برمی‌گردد، به این دلیل که باعث می‌شود باکتری در معرض آن قرار گرفته و با آن مواجه شود، در نتیجه باکتری از دفاع از خود باز می‌ماند و نمی‌تواند مقاومت کند و از بین می‌رود.

۴. دفع سموم از بدن

سیر ناشتا بدن را سم‌زدایی کرده و کرم‌ها و انگل‌های موجود در بدن را از بین می‌برد.

۵. جلوگیری از بروز بیماری‌ها

خوردن سیر صبح ناشتا می‌تواند باعث پیشگیری از بروز بیماری‌هایی مانند دیابت، تیفوس، انواع سرطان‌ها و افسردگی شود.

۶. رفع بیماری‌های تنفسی

سیر بیماری‌های تنفسی حاد و مزمن را رفع می‌کند. از جمله بیماری‌های قابل درمان به وسیله سیر آسم، زکام، سیاه سرفه، برونشیت، احتقان ریه، پنومونی و سل است.

۷. رفع ریزش مو

یکی دیگر از خواص سیر ناشتا این است که گردش خون بدن و پوست سر را بهبود می‌بخشد. با بالا رفتن گردش خون در پوست سر فولیکول‌های مو تقویت می‌شوند و این باعث جلوگیری از ریزش مو می‌شود.

۸. رفع جوش و آکنه

اگر صبح ناشتا یک حبه سیر خام مصرف کنید، با توجه به آلیسین فراوان موجود در سیر که خواص ضد التهابی و ضد باکتری دارد، می‌تواند کبد را پاکسازی کرده و عملکرد کبد را بهبود بخشد. در نتیجه داشتن کبد سالم می‌توانید پوستی سالم داشته باشید و از بروز جوش و آکنه صورت به دور بمانید.

۹. مفید برای دوران بارداری

لزوم مصرف اسید فولیک در دوران بارداری در علم پزشکی اثبات شده است. مصرف سیر خام به صورت ناشتا در طی دوران بارداری، به دلیل داشتن میزان بالای اسید فولیک موجود در خود، باعث پیشگیری از نقص سیستم عصبی در جنین می‌شود. همچنین سیر خام به صورت ناشتا به دلیل داشتن خواص ضد عفونی و ضد التهابی باعث محافظت از زنان باردار در برابر ابتلا به آنفلوانزا و سرماخوردگی می‌شود.

یکی دیگر از خواص سیر ناشتا در زنان باردار این است که فشار خون بالا را کاهش می‌دهد. به خاطر داشته باشید مصرف سیر خام ناشتا احتمال دارد زنان باردار را با سوزش سر دل، واکنش‌های آلرژیک و معده درد مواجه کند. همچنین در سه ماهه آخر بارداری، مصرف سیر خام، کیفیت شیر مادر را پایین می‌آورد.

۱۰. کاهش وزن و لاغری

مصرف سیر در اول صبح و به صورت ناشتا اشتها را کم می‌کند و منجر به رفع پرخوری در طول روز می‌شود. همچنین مصرف سیر خام با معده خالی نور اپی نفرین را که یک انتقال دهنده عصبی است افزایش می‌دهد و باعث بالا رفتن متابولیسم بدن می‌شود. با خوردن یک حبه سیر خام در صبح از تجزیه چربی‌های ذخیره شده در بدن ممانعت به عمل می‌آید.

۱۱. درمان روماتیسم و آرتروز

گفتیم که سیر خاصیت ضد التهابی دارد؛ این به دلیل وجود چهار ترکیب گوگردی مختلف در سیر است. با توجه به این ویژگی یکی از خواص سیر ناشتا درمان روماتیسم، آرتروز و واریس است. خوردن سیر خام آن‌هم به صورت ناشتا با تاثیربخشی بیشتر می‌تواند باعث دفع سنگ کلیه و همچنین سنگ کیسه صفرا شود.

۱۳. عملکرد مثانه را بهبود می‌بخشد

خوردن سیر ناشتا باعث ضد عفونی شدن دستگاه‌های ادراری و عفونت‌های واژینال و مثانه می‌شود.

قبل از مصرف سیر، به بررسی وضعیت سلامت بدن خود بپردازید. اگر از افرادی هستید که به سیر حساسیت دارید از مصرف سیر به صورت خام خودداری کنید و در صورتی که مصرف سیر باعث سردرد شدید، بروز جوش صورت و بالا رفتن دمای بدن شما شد، سریعاً مصرف سیر را متوقف کنید. همچنین نتایج حاصل از برخی مطالعات حاکی از این است که مصرف سیر در افراد مبتلا به ایدز باعث بروز عوارض جانبی می‌شود.