

معجزه خوردن یک حبه سیر برای سلامت بدن

«سیر» یکی از سبزیجاتی است که خواص بی‌شماری دارد و تقریباً می‌توان از آن به عنوان دوی هر درد نام برد. از گذشته سیر یکی از پر مصرف‌ترین مواد غذایی در سراسر دنیا بوده، اما امروزه به دلیل ایجاد بوی بد دهان کمتر از قبل مورد استفاده قرار می‌گیرد. در حالیکه سیر به غیر از طعم خوبی که دارد خواص درمانی بی‌شماری داشته و برای پیشگیری یا کنترل بسیاری از بیماری‌ها مؤثر است.

به گزارش سایت خبری پرسون، از گذشته سیر یکی از پر مصرف‌ترین مواد غذایی در سراسر دنیا بوده، اما امروزه به دلیل بوی آن کمتر مورد استفاده قرار می‌گیرد، درحالی که «سیر» یکی از سبزیجاتی است که خواص بی‌شماری دارد و تقریباً می‌توان از آن به عنوان دوی هر درد نام برد.

«سیر بخور!» این جوابی است که اکثر قدیمی‌ها و متخصصان طب سنتی خطاب به کسانی که همیشه از چربی و فشارخون بالا گلایه می‌کنند، می‌دهند.

«سیر» یکی از سبزیجاتی است که خواص بی‌شماری دارد و تقریباً می‌توان از آن به عنوان دوی هر درد نام برد. از گذشته سیر یکی از پر مصرف‌ترین مواد غذایی در سراسر دنیا بوده، اما امروزه به دلیل ایجاد بوی بد دهان کمتر از قبل مورد استفاده قرار می‌گیرد. در حالیکه سیر به غیر از طعم خوبی که دارد خواص درمانی بی‌شماری داشته و برای پیشگیری یا کنترل بسیاری از بیماری‌ها مؤثر است. در این گزارش می‌خواهیم با برخی از خواص درمانی سیر آشنا شویم.

ویتامین‌های موجود در یک حبه سیر

«سیر» برخلاف جسه کوچکی که دارد، سرشار از ویتامین‌های با ارزش است که مصرف به اندازه آن سلامتی بدن انسان را تضمین می‌کند. براساس تحقیقات کارشناسان هر حبه سیر «سه گرم» دارای مقادیری از منگنز، ویتامین ب ۶، ویتامین C، سلنیوم، فیبر، کلسیم، روی، پتاسیم، فسفر، آهن و ویتامین ب ۱ است.

خواص درمانی «سیر»

«سیر» یکی از سبزیجاتی است که برخی‌ها از آن به عنوان داروی طبیعی یاد می‌کنند. بسیاری از پزشکان به افرادی که در دوره میانسالی و کهنسالی قرار دارند مصرف یک حبه سیر در روز را پیشنهاد می‌کنند. البته برخی از افراد تمایلی به مصرف سیر خام ندارند. برای همین برخی از دانشمندان «قرص گیاهی سیر» را برای افرادی که با بو و طعم تند سیر مشکل دارند جایگزین کرده‌اند. برخی از خواص درمانی گیاه «سیر» عبارتند از:

۱- کمک به کاهش فشار خون:

فشار خون بالا زنگ خطری برای بیماری‌های قلبی و عروقی است. طبق آمار علت ۷۰ درصد از سکته‌های مغزی، حملات قلبی و نارسایی مزمن قلبی، فشارخون بالاست؛ بنابراین کنترل و پیشگیری از فشار خون برای ادامه حیات بسیار مهم است. سیر یکی از خوراکی‌هایی است که در درمان و کنترل فشار خون بالا بسیار مؤثر است.

۲- تقویت سیستم ایمنی:

سیر حاوی ترکیباتی است که در دسته آنتی‌اکسیدان‌ها قرار می‌گیرند. آنتی‌اکسیدان‌ها سموم را از بدن خارج کرده و استرس اکسیداتیو را کاهش می‌دهند که این موضوع در جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های مختلف مفید است. همچنین محققان به این نتیجه رسیده‌اند که سیر به افزایش انواع سلول‌هایی که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند، کمک می‌کند.

۳- کاهش خطر ابتلا به سرطان

سیر حاوی دیالی سولفید است که از استرس اکسیداتیو جلوگیری می‌کند. سلنیوم موجود در آن هم با سرطان مبارزه کرده و از جهش DNA جلوگیری می‌کند. اگر می‌خواهید احتمال ابتلا به سرطان را در خود کاهش دهید، در کنار دنبال کردن سبک زندگی سالم، سیر را در رژیم غذایی خود اضافه کنید.

۴- درمان عفونت‌های ادراری و کلیوی

معمولاً از آب کرن‌بری برای درمان عفونت‌های دستگاه ادراری استفاده می‌شود، اما سیر هم در این زمینه می‌تواند مفید باشد. براساس تحقیقات علمی

دانشمندان، سیر در مبارزه با باکتری ای‌کولی در دستگاه ادراری مؤثر بوده و به درمان عفونت کلیه کمک می‌کند.

۵- کمک به جذب آهن و روی در بدن

آهن و روی «زینک» برای عملکرد صحیح تعدادی از فرآیندهای بیولوژیکی بدن مهم هستند. سیر حاوی گوگرد است که زیست‌فراهمی آهن و گوگرد را بهبود می‌بخشد؛ بنابراین اگر دچار کمبود آهن یا روی هستید، سیر را در رژیم غذایی خود جای دهید.

۶- درمان سرماخوردگی

قرن‌هاست که از سیر برای درمان آسم و سرماخوردگی استفاده می‌شود. اگر روغن سیر را اطراف بینی، گلو و ریه‌ها ماساژ دهید، گرفتگی‌های سینه برطرف می‌شود. همچنین دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که سیر می‌تواند حساسیت شدید مرتبط با آسم را به تأخیر بیندازد و به درمان سرماخوردگی کمک کند.

۷- کاهش عفونت‌های گوش

از آنجایی که سیر خاصیت ضدالتهابی و ضد میکروبی دارد، می‌تواند در مبارزه با عفونت‌های گوش مفید باشد.

۸- کاهش سطح کلسترول خون

کلسترول چربی موجود در خون است. دو نوع کلسترول «بد» یا LDL و کلسترول «خوب» یا HDL در بدن وجود دارد. کلسترول LDL بیش از حد و کلسترول HDL کافی نمی‌تواند مشکلات جدی برای سلامتی ایجاد کند. نشان داده شده است که سیر سطح کلسترول تام و LDL را ۱۰ تا ۱۵ درصد کاهش می‌دهد. علاوه بر این، خوردن سیر بر سطح HDL یا کلسترول خوب شما تأثیری ندارد. اگر سابقه خانوادگی بیماری قلبی دارید یا از بیماری قلبی رنج می‌برید، باید سیر را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

۹- پیشگیری سیر از آلزایمر و زوال عقل

سیر سرشار از آنتی‌اکسیدان است که به جلوگیری از هرگونه آسیب اکسیداتیو در بدن شما کمک می‌کند. این خواص آنتی‌اکسیدانی می‌تواند به پیشگیری از برخی بیماری‌های شناختی مانند زوال عقل و آلزایمر کمک کند.

سیر و درمان بیماری‌های پوستی

«سیر» نه تنها در درمان بیماری‌های داخلی بلکه در درمان برخی از بیماری‌ها و التهاب‌های جلدی و پوستی هم مؤثر است. برخی از بیماری‌های پوستی که با مصرف روزانه سیر درمان یا کاهش پیدا می‌کنند، عبارتند از:

۱- کاهش التهاب‌های جوش و آکنه

سیر یک آنتی‌اکسیدان بسیار قوی است که خواص ضدالتهابی و ضد میکروبی دارد. از آنجایی که جوش به دلیل جمع شدن سموم، مسدود شدن منافذ و عفونت‌های باکتریایی رخ می‌دهد، می‌توان از سیر برای بهبود آن استفاده کنید.

۲- بهبود اگزما پوستی

اگزما یک عارضه‌ی پوستی رایج است که باعث خارش، پوسته‌پوسته شدن، زبری و ملتهب شدن پوست می‌شود. علت این عارضه، التهاب ناشی از واکنش آلرژیک است. سیر خواص ضدالتهابی دارد و به همین دلیل باور بر این است که در تسکین اگزما مفید است. قبل از استفاده از سیر برای کاهش علائم اگزما با پزشک مشورت کنید.

۳- مؤثر در درمان پسوریازیس

پسوریازیس یک بیماری خودایمنی پوستی است که باعث بروز علائمی مثل قرمز شدن، پوسته‌پوسته شدن و خارش پوست می‌شود. این بیماری معمولاً کف سر، آرنج و زانو‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. سیر بیماری پسوریازیس را درمان نمی‌کند، اما به کاهش علائم آن کمک می‌کند. پسوریازیس به دلیل التهاب رخ می‌دهد و از آنجایی که سیر یک ترکیب ضدالتهاب قوی است، بسیاری از متخصصان مصرف آن را به افراد مبتلا به پسوریازیس توصیه می‌کنند. هرچند هیچ مدرک علمی برای تأیید این موضوع وجود ندارد.

۴- درمان قارچ پا

پای ورزشکار به دلیل عفونت قارچی یا مخمری رخ می‌دهد. سیر یک ترکیب ضدقارچ است و بنابراین می‌توانید از آن برای درمان عارضه‌ی ذکر شده استفاده کنید.

عوارض استفاده بیش از اندازه از «سیر»

سیر در کنار خواص درمانی که دارد، اگر بیش از اندازه مصرف شود به اضمای مختلف بدن آسیب می‌رساند. آسیب به کبد، بوی بددهان، حالت تهوع، استفراغ، سوزش معده، اسهال، کاهش زیاد فشارخون، سردرد، تعریق زیاد و سرگیجه از جمله عوارض استفاده بیش از اندازه از سیر است.