

به نام خدا

دوستی با بد بوی پُرخاصیت !

بد بوی پُرخاصیت را در یابید!

فواید شگفت انگیز سیر در افزایش سلامتی و عمر طولانی



سیر، گیاهی علفی و دارای ساقه ای به ارتفاع ۲۰ تا ۴۰ سانتیمتر و حتی بیشتر است.¹

سیر دارای تاثیر شگفت آوری است! اگر سیر به جای اینکه در طبیعت ساخته می شد، در آزمایشگاه ساخته شده بود، مطمئن باشید دارویی بسیار گران قیمت بود!^۱

مصرف گیاه سیر به عنوان یک داروی شفا بخش ، از زمان های باستان آغاز شده است. پزشکان ماهر مصری، از سیر به عنوان یکی از اجزای اصلی ترکیب داروی تجویزی خود در درمان سردرد، ضعف جسمانی و گلودرد، استفاده می

کردند. سیر در طول تاریخ کاربرد های بسیاری در جلوگیری و درمان طیف وسیعی از بیماری ها، از طاعون گرفته تا بیماری های قلبی و سرطان و نیز دفع نیروهای شیطانی داشته است.^۱

سیر سرشار از فولیک اسید، ویتامین C ، کلسیم، آهن، منیزیم، پتاسیم و مقدار کمی روی و ویتامین های B2 ، B1 و B3 است. یک حبه سیر می تواند حاوی منگنز، ویتامین B6، ویتامین C، فسفر، ویتامین B1، آهن، و پتاسیم باشد.^۱

سیر دارای اسانس فرار از گوگرد، سیلیس و ید است و بدن را در مقابل بسیاری از بیماری های حفظ کرده و تندرستی کامل جسم را تا سن کهولت نگه داری می کنند.^۱

سیر دارای عناصر ضد اکسیدان بسیار قوی مانند سولفورها ، ویتامین C و فلاوونوئید ها است. این عناصر به مقابله با رادیکال های آزاد در جریان خون می پردازد، قبل از آن که رادیکال ها باعث نابودی سلول بشوند، آن ها را از بدن خارج می کنند.^۱

سیر ممکن است به شما کمک کند تا عمر طولانی تری داشته باشید. اثبات اثرات بالقوه سیر بر طول عمر اساساً در انسان غیرممکن است .اما با توجه به اثرات مفید بر روی عوامل خطر مهم مانند فشار خون، منطقی است که سیر می تواند به شما کمک کند طولانی تر زندگی کنید .در یک مطالعه چینی در سال ۲۰۱۹، سالمندانی که حداقل به صورت هفتگی سیر مصرف می کردند نسبت به کسانی که کمتر از یک بار در هفته سیر مصرف می کردند ، عمر طولانی تری داشتند .این

واقعیت که می تواند به دفاع در برابر بیماری های عفونی کمک کند نیز مهم است .
چنین بیماری هایی از علل شایع مرگ و میر هستند، به ویژه در افراد مسن منبع
مورد اعتماد یا افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند.^۸

سیر می تواند از عوامل خطر زا در بروز تصلب شرایین (سخت شدن دیواره
رگ ها) بکاهد. سیر ذراتی را که در شریان ها جمع می شود و تولید تصلب
شرایین می کند، حل می کند. سیر ، گرفتگی رگ های بسته را برطرف می
کند. همچنین خوردن منظم سیر می تواند از گرفتگی رگ ها جلوگیری کند و
مهم تر از آن ، به باز شدن رگ های بسته کمک کند.^۱

یکی از بهترین مواد غذایی برای سلامت قلب است . مطالعات نشان داده اند
که سیر باعث کاهش کلسترول و کاهش محتوای چربی در خون می شود .
مطالعات تجربی و بالینی در مورد فواید قلبی عروقی سیر تأثیر مثبتی بر تصلب
شرایین، چربی خون، فشار خون بالا و ترومبوز نشان داده است. به نظر می رسد سیر
توانایی جلوگیری از لخته شدن خون را نیز دارد . در حال حاضر آزمایش هایی برای
بررسی مکانیسم این اثر در حال انجام است.^۷

در کاهش فشار خون بسیار موثر است . چینی ها قرن هاست که برای پائین
آوردن فشار خون از سیر استفاده می کنند. مصرف سیر برای مبتلایان به فشار خون
بالا مفید و باعث کاهش فشار خون در این افراد می شود. سیر و پیاز چه پخته و
چه خام ، فشار خون را کاهش می دهند. اگر چه سیر را به صورت خام، موثر تر می
دانند.^۱

افرادى كه به افزايش فشار خون مبتلا هستند مى توانند پس از مشورت با پزشك خود، اين سبزي پُرخاصيت را به رژيم غذايى روزانه شان اضافه كنند.^۱

از كبد محافظت مى كند. سير يكي از بهترين مواد غذايى براى كمك به پاك سازى كبد است. اين مى تواند به كاهش اثرات بيمارى كبد چرب كمك كند. مطالعات نشان داده اند كه سير مى تواند از سلول هاى كبد در برابر استامينوفن، جنتاميسين و نيترات ها محافظت كند.^۷

سير براى درمان بيمارى اسكوربوت (نوعى بيمارى خوني ناشى از كمبود ويتامين C) موثر است.^۱

در كاهش قند خون نقش دارد. سير در پايين آوردن قند خون، نقش مهمى دارد. سير هم مانند پياز توانايى قابل ملاحظه اى در كنترل قند خون دارد. همچنين سير از ميزان قند خون كاسته و احتمالاً "اثر انسولين را افزايش مى دهد."^۴ سير با بالا بردن ميزان انسولين، قند خون را تنظيم مى كند. همچنين سير مى تواند به طور ضعيف قند خون را كاهش دهد؛ بنابر اين مى تواند در برنامه غذايى افراد مبتلا به ديابت (بيمارى قند) قرار گيرد. افرادى كه قند خون بالايى دارند بايد سير را در برنامه غذايى روزانه شان بگنجانند، يا مكمل سير مصرف كنند.^۱

سير دستگاہ ایمنی بدن را تقویت و به کارایی هر چه بیشتر آن کمک می کند.^۱

در برابر سرماخوردگی از ما محافظت مى كند. مصرف سير مى تواند عملکرد محافظتى سيستم ایمنى را تقويت كند. مطالعه اى نشان داد مصرف روزانه

این سبزی پرخاصیت، ابتلا به آنفلوآنزا و سرماخوردگی را تا ۶۳ درصد کاهش می‌دهد؛ بنابراین اگر مستعد ابتلا به بیماری هستید، اضافه کردن سیر به برنامه غذایی‌تان می‌تواند مفید باشد.^۱

در جلوگیری از چین و چروک موثر است. سیر قادر است از چین و چروک، خطوط نازک، لکه‌های تیره، و سایر نشانه‌های پیری کمک کند. افرادی که در برنامه غذایی خود از مقدار زیادی سیر استفاده می‌کنند، راه زیادی تا پیر شدن دارند. خواص ضد پیری سیر به آلیسین برمی‌گردد، ماده‌ای که هنگام خرد یا له شدن سیر تشکیل می‌شود. این ماده یکی از قوی‌ترین آنتی‌اکسیدان‌های دنیا است و از فعالیت رادیکال‌های آزاد جلوگیری کرده و به مبارزه با چین و چروک‌های ایجاد شده توسط پرتوهای فرابنفش کمک کند. سیر علاوه بر آلیسین، حاوی آنتی‌اکسیدان‌های قوی مانند سلنیوم و روی است و مقادیر زیادی ویتامین C دارد که به تولید کلاژن کمک می‌کند.^۱

بعضی از افراد از سیر برای پیشگیری از سرطان کولون، سرطان معده، سرطان سینه، سرطان پروستات و سرطان ریه استفاده می‌نمایند. همچنین از سیر برای درمان سرطان مثانه استفاده می‌گردد.^۱

به تقویت رشد موها کمک می‌کند. از جمله فوایدی که سیر برای موها دارد، تقویت رشد آن‌ها است. یکی از بهترین راه‌های درمان ریزش مو، سیر است. طبق مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۷ منتشر شد، استفاده از سیر در نواحی که دچار ریزش

مو شده است می‌تواند به رشد موها و کاهش نقاط طاس کمک کند. به علاوه، سلنیوم و سولفور موجود در سیر، ساختار موها را تقویت و سبب استحکام آن‌ها می‌شود.^۱

به کاهش **کاهش شوره سر** کمک می‌کند. سیر خرد شده حاوی آلیسین است، ترکیب فعالی که دارای خواص ضدقارچ و ضدکاندیدا(قارچ) است. اگر پوست‌تان حساس است باید آن را با مواد دیگری رقیق کنید. از روش زیر برای درمان شوره استفاده کنید: چند حبه سیر را در یک کاسه کوچک بریزید. بگذارید. ۱۰ الی ۱۵ دقیقه بماند. یک قاشق غذاخوری عسل طبیعی به آن اضافه کنید. آن را خوب به هم بزنید. این مخلوط را روی کف سر استفاده کنید و به آرامی به سر بمالید. بگذارید ۵ الی ۱۰ دقیقه بماند. سپس با آب ولرم بشویید.^۱

در تقویت سلامت استخوان‌ها نقش دارد. برخی مطالعات انجام شده می‌دهد مصرف سیر می‌تواند با افزایش سطح استروژن در حیوانات ماده، از تحلیل استخوان‌ها جلوگیری کند. همچنین مطالعه‌ای نشان داده است مصرف روزانه مقدار زیادی عصاره سیر یا ۲ گرم سیر خام، به طرز چشمگیری از شدت کمبود استروژن در زنان یائسه جلوگیری می‌کند.^۹

بهترین مقوی پیاز مغز می باشد و روی غدد مغزی تاثیرات خوبی دارد.^۱

سیر یک ماده غذایی سم زدایی قوی است که باعث تولید گلوکاتینون توسط آنزیم‌های مختلف کبدی می‌شود. همچنین سایر اجزای سم زدایی مهم از جمله

ترکیبات سلیوم و سولفور فعال زیستی را فراهم می کند. با گنجاندن سیر در رژیم غذایی خود، نه تنها طعم غنی را به غذاهای خود اضافه می کنید، بلکه به بدن خود در انجام وظیفه حیاتی سم زدایی از چالش های دنیای مدرن کمک می کنید.^۹

به سم زدایی فلزات سنگین از بدن کمک می کند. تحقیقات نشان داده اند که ترکیبات گوگرد موجود در سیر، از بدن در برابر آسیب اندام ناشی از سمیت فلزات سنگین محافظت می کند. آلیسین موجود در سیر، می تواند به کاهش سطح سرب در خون و اندام های حیاتی شما کمک کند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۲ شامل کارمندان کارخانه باتری خودرو (که بیش از حد در معرض سرب قرار داشتند) نشان داد که سیر سطح سرب در خون را ۱۹ درصد کاهش می دهد. همچنین بسیاری از علائم بالینی سمیت، از جمله سردرد و فشار خون بالا را کاهش داد.^۸

خوراکی هایی مانند سیر یا پیاز، در پیشگیری از بروز پوکی استخوان موثر هستند.^۱

دندان ها را محکم می کند و چنانچه لق شده باشد کمک می کند ریشه آن ها دوباره سفت شود. سیر، جرم مینای دندان ها را پاک می کند. همچنین سیر در درمان دندان درد موثر است. این سبزی پرخاصیت در درمان دندان دردهای شدید و آبسه موثر است. قرن ها است سیر به خاطر خواص ضد عفونی کننده قوی اش شناخته می شود. آلیسین، ترکیبی است که مسئول خواص ضد عفونی کننده، ضد باکتری، ضد ویروسی و خواص درمانی قوی آن است. این سبزی پرخاصیت، یک ضد عفونی کننده قوی است؛ بنابراین اگر دندان درد دارید یا دندان تان آبسه کرده

است، می‌توانید با استفاده از حبه‌های سیر روی ناحیه عفونی، درد آن را کاهش دهید.^۱

کسانی که سیر می‌خورند کمتر به درد مفاصل دچار می‌شوند. سیراز ابتلا به التهاب مفاصل پیشگیری می‌کند. گاه بدن دچار کمبود عناصری آنتی‌اکسیدان و سلنیوم می‌شود و فرد در معرض ابتلا ورم مفاصل قرار می‌گیرد که خوردن سیر این کمبود را جبران می‌کند.^۱

ضد عفونی کننده روده است که در صورت وجود ناراحتی های روده ای به کار می رود.^۱

به استحکام ناخن‌ها کمک می‌کند. سیر یک ماده طبیعی است که برای تقویت ناخن‌ها بسیار مفید است. ناخن‌ها در برابر عفونت آسیب‌پذیر هستند، که منجر به کدر و زرد شدن ناخن‌ها می‌شود. خواص ضدقارچ این سبزی پُرخاصیت، آن را قادر می‌سازد ناخن‌ها را در برابر عفونت‌ها تقویت کند. سیر، یک درمان خانگی موثر است که به ناخن‌های تان کمک می‌کند تا باکتری‌های ایجادکننده عفونت مبارزه کنند. همچنین لکه‌های زرد روی ناخن‌ها را از بین می‌برد.^۱

سیر برای سلامتی، کم کالری است. سیر، یک راه خوشمزه برای افزودن فواید تغذیه ای بدون از دست دادن بسیاری از کالری های روزانه است. با استفاده از فواید سیر برای سلامتی، می‌توانید در هر لقمه‌ای، از خواص کم کالری آن لذت ببرید.^۹

یک حبه سیر، یک نیروگاه تغذیه ای است که حاوی مواد مغذی ضروری مانند ویتامین B ، فیبر(الیاف غذایی) و سلنیوم است. این اجزا نه تنها طعم وعده‌های غذایی شما را افزایش می‌دهند، بلکه ممکن است تأثیرات مثبتی بر فشار خون و سطح کلسترول نیز داشته باشند.^۹

سیر پاک کننده مناسبی برای دستگاه تنفسی است و نه تنها با میکروب های موجود در آن ها مبارزه می کند، بلکه باعث باز شدن مخاط ها نیز می گردد .
همچنین سیر اثر شفا بخش در بیماری های تنفسی دارد.^۱

خون را تصفیه می کند. سیر، جریان خون را به علت اثر تقویت کننده ای که بر روی عضلات قلب و پایین آوردن فشار خون دارد به کار انداخته و منظم می نماید و خون را تصفیه می کند. از این رو، خوردن سیر در درمان بیماری هایی که در اثر جریان خون و فساد خون پیدا شده است مانند تصلب شرایین و افزایش فشار خون مفید است.^۱

داروی طبیعی برای رقیق کردن خون به شمار می رود. پژوهشگران دانشگاه سارلند هامبورگ، دریافته است که سیر می تواند به بیمارانی که از بیماری گرفتگی شریانی که باعث لخته شدن خون در ناحیه پاها می شود، رنج می برند نیز کمک کند. سیر خون را رقیق می کند و از گرایش آن به لخته شدن می کاهد. با رقیق کردن خون، مانع از لخته شدن خون می شود و در نتیجه احتمال بروز سکتة را کاهش می دهد.^۱

وقتی سیر همراه با آنتی بیوتیک‌های تجویز شده معمولی استفاده می‌شود، می‌تواند حمایت بیشتری در مبارزه با عفونت‌ها ایجاد کند.^۱

باکم خونی و کمبود آهن مبارزه می‌کند. یکی از خوراکی‌های موثر برای کمبود آهن و کم‌خونی، سیر است. توصیه می‌شود افراد مبتلا به کم‌خونی آن را به برنامه غذایی‌شان اضافه کنند. مصرف سیر به هر شکلی، می‌تواند به جذب آهن کمک کند، زیرا سیر دارای دی‌آلیل‌سولفید است که تولید فروپورتین، پروتئین مسئول جذب و تولید آهن، را افزایش می‌دهد.^۱

به کاهش وزن کمک می‌کند. سیر سرشار از مواد مغذی است، اما کالری کمی دارد. اضافه کردن سیر به برنامه غذایی روزانه نه تنها باعث چاقی نمی‌شود، بلکه به کاهش وزن هم کمک می‌کند. به تازگی مطالعه‌ای در کره جنوبی انجام شد تا فواید سیر از جمله برای کنترل وزن و کاهش آن را تعیین کند. نتایج حاصل از این مطالعه در مورد کاهش وزن چشمگیر و کاهش چربی بدن مثبت بود. بنابراین، افراد چاق می‌توانند مستقیماً سیر خام بخورند، یا آن را به برنامه غذایی روزانه‌شان اضافه کنند. برای آن که بیشترین بهره را از آن ببرید، سیر را له کنید و بگذارید ۱۰ دقیقه در دمای اتاق بماند. سپس آن را پیازید. با این کار در حدود ۷۰ درصد از ترکیبات طبیعی سیر حفظ می‌شود.^۱

استعمال خارجی سیر، علائم ناشی از بروز گورک را تسکین می‌دهد.^۱

سیر با افزایش جریان خون در اندام های جنسی، موجب تقویت قوای جنسی می شود. همچنین سیر، یک محرک جنسی در نظر گرفته می شود، زیرا دارای خواص افزایش دهنده ی قوای جنسی است. آلیسین موجود در آن، به تحریک گردش خون کمک کرده و جریان خون را در اندام های جنسی بدن مردان و زنان افزایش می دهد. کسانی که سیر می خورند قدرت، انرژی، تمایل جنسی، و اشتها ی بیشتری دارند.

اثر مثبتی بر روی روحیه افراد دارد و باعث بهتر انجام دادن کارهای آن ها می شود. در شرایط پر استرس (فشار روحی)، روزانه یک فنجان چای سیر بنوشید. همچنین می توانید با مصرف روزانه سیر، از بروز استرس های طولانی مدت جلوگیری کنید.^۱

داروی ضد افسردگی است و موجب تنظیم خلق و خُلا و بهبود حالات رفتاری مانند اضطراب، افسردگی، درد، خشم، خواب، فشار های عصبی و حافظه می شود. افزایش مقدار فعالیت سرتونین، مانند یک داروی آرام بخش باعث آرامش و برطرف شدن افسردگی می گردد.^۱

مجاری ادراری و دفعی بدن را ضد عفونی می کند و ضمن عبور از مثانه، ورم مثانه و پروستات را درمان می کند.^۵

آنتی بیوتیک طبیعی است. سیر می تواند همانند یک آنتی بیوتیک عمل کند. خاصیت آنتی بیوتیک سیر و نیز خاصیت بالا بردن مصونیت بدن از قدیم، مورد توجه

انسان بوده است. تحقیقات پزشکی نقش سیر را به عنوان یک آنتی بیوتیک طبیعی نیز تایید می کند.^۱

سیر دارای ماده شیمیایی به نام آلیسین است که یک آنتی بیوتیک بسیار قوی است. تاثیر این ماده در نابود کردن طیف وسیعی از باکتری ها، حتی بیش از پنی سیلین و تتراسایکلین است.^۱ همچنین آلیسین یک آنتی بیوتیک فعال زیستی است که می تواند به مبارزه با عفونت ها و باکتری ها در هنگام برش دادن، له کردن یا خرد کردن حبه ها، کمک کند. این فواید سلامتی سیر به سرکوب رشد مواد بالقوه مضر، مانند: عناصر قارچی، عناصر تک یاخته عفونت های ویروسی، باکتری های متعددی مانند سالمونلا کمک می کند.^۹

وقتی احساس می کنید گلوی شما سوزش دارد مقداری سیر یا پیاز بخورید تا به سرما خوردگی و آنفولانزا مبتلا نشوید.^۱

سیر اثر خوبی در ضد عفونی کردن معده دارد، مشروط بر اینکه زیاد نخورید، زیرا زیاد خوردن آن، میکروب های مفید معده را هم می کشد.^۱

از پیشرفت زوال عقل و آلزایمر جلوگیری می کند. یکی از خوراکی های موثر در پیشگیری از بروز بیماری آلزایمر، سیر است. می توانید به هر کدام از خوراکی ها یا سالادهای تان، یک حبه سیر اضافه کنید. اما برای کسب نتایج بهتر، باید مقدار بیشتری از این سبزی پرخاصیت مصرف کنید، زیرا آنزیم های آنتی اکسیدان بدن را افزایش می دهد.^۱

یک ماده غذایی غنی، شفا بخش و ضد عفونت ها است.^۱ عفونت های پوستی را درمان می کند. سیر می تواند بسیاری از عفونت های ناشی از باکتری و ویروس و کپک را درمان و یا از بروز آن جلوگیری کند. از آنجایی که سیر دارای خواص ضدباکتری و ویروس است، می تواند درمان خانگی موثری برای عفونت های پوستی باشد، زیرا ماده شیمیایی آجوئن، که در سیر پیدا می شود، می تواند به درمان عفونت های پوستی مانند پای ورزشکاران کمک کند. آب سیر، عفونت های پوستی را نابود می کند.

شما را از گزش پشه ها دور نگه می دارد. جالب آن است که پشه ها از این سبزی پرخاصیت، خوش شان نمی آید؛ بنابراین، سیر یک دافع طبیعی و قوی پشه است.^۱

شماری از آزمایش های بالینی نشان داده اند که سیر می تواند خستگی ناشی از استرس (فشار روحی) را کاهش دهد.^۱

در جلوگیری از بروز مسمومیت غذایی موثر است. گنجاندن این سبزی پرخاصیت در برنامه غذایی روزانه، به جلوگیری از مسمومیت غذایی ایجاد شده توسط باکتری هایی مانند استافیلوکوکوس اورئوس، ای کولای، و سالمونلا انتریتیدیس کمک می کند.^۱

میزان کلسترول خون (چربی خون) را کاهش می دهد. اگر نگران کلسترول هستید، سیر بخورید. سر تازه، پخته یا خام و سیر ترشی می تواند کلسترول را پایین

بیاورد. گفته می‌شود مصرف روزانه مکمل سیر، کلسترول کل و کلسترول بد خون (LDL) را تا ۱۵ درصد کاهش می‌دهد. مقدار مصرف آن برای این منظور ۳۰ گرم در روز است.^۱ بر اساس بازنگری کلی شواهد پژوهشگران کالج پزشکی نیویورک، مصرف نصف حبه سیر تازه کلسترول بالای ۲۰۰ را با ۲۳ درجه یا در واقع تا ۹ درصد پایین می‌آورد. (ص ۹۲)^۳ پژوهش‌ها نشان داده‌اند اثر محافظتی سیر، بر روند بروز تصلب شرایین به علت حجم چربی‌ها در دیواره شریان‌ها است.^۳

ثابت شده است که مصرف سیر، میزان تری‌گلیسیریدهای زیان‌آور خون و کلسترول بد را کاهش می‌دهد و همزمان با آن میزان کلسترول خوب HDL را افزایش می‌دهد. (ص ۹۲)^۳

جالب است که با مصرف این سبزی پرخاصیت در چند ماه اول مقدار کلسترول ممکن است بالا رود و این بدین علت است که کلسترول از داخل بافت‌ها خارج شده و داخل خون می‌شود که از آنجا دفع می‌گردد. بعد از اینکه کلسترول به حالت طبیعی رسید باید برای نگه‌داری آن روزی نصف سیر خام مصرف کرد.^۱ سیر با کاهش چربی خون، موجب جلوگیری از تنگ شدن عروق قلبی شده و از سکتة و بیماری‌های قلبی پیشگیری می‌کند.^۵

حساسیت را درمان می‌کند. درمان حساسیت، یکی از خواص سیر است. سیر به دلیل خاصیت ضدهیستامینی (ضد حساسیت) که دارد می‌تواند حساسیت را درمان کند و علائم آن را کاهش دهد. همچنین سیر می‌تواند به عنوان یک ضداحتقان

طبیعی عمل کند و فشار سینوسی ایجاد شده توسط حساسیت فصلی را بهبود دهد. سیستم ایمنی نقش مهمی در درمان حساسیت دارد و سیر با آنتی‌اکسیدان‌ها و روغن‌هایی که دارد می‌تواند به تقویت آن کمک کند.^۱

اگر به دقت سیر را در دهان جویده و با بزاق دهان مخلوط کنیم به شدت اشتهای ما را تحریک کرده و عمل هضم را آسان ساخته و ترشحات شیره گوارش را به کار می‌اندازد. سیر، سوء هاضمه را معالجه کرده و مجاری دستگاه گوارش را در کسانی که دچار کمبود ترشی معده هستند، ضد عفونی می‌کند.^۱

ضد سرطان عمل می‌کند. سیر سرطان را از انتشار باز می‌دارد. همچنین سیر محافظ خوبی در برابر انواع سرطان‌ها است.^۱ پژوهش‌های گوناگون نشان داده‌اند که سیر یک عامل بالقوه ضد سرطان به شمار می‌رود. سیر دارای یک منبع پر قدرت از ترکیبات سولفور است که رادیکال‌های آزاد را پاک‌سازی کرده و آنزیم‌هایی را که مواد سرطان‌زا را متلاشی می‌کنند افزایش داده و سلول‌های ایمنی ضد سرطان را تقویت می‌کند. بنابر اظهارات موسسه ملی سرطان، سیر یکی از بهترین خوراکی‌های ضد سرطان است.^۲

مطالعات پزشکی نشان داده است که سیر بدن را در مقابل پاره‌ای از انواع سرطان حمایت می‌کند، به ویژه سرطان‌های معده و روده بزرگ.^۲ مطالعات گسترده اپیدمیولوژیک (همه‌گیر شناسی) نشان می‌دهند که میزان ابتلا به سرطان در افرادی که روزانه مقداری سیر تازه مصرف می‌کنند به طور چشمگیری کمتر از کسانی است که از این ماده به طور مداوم استفاده نمی‌کنند.^۱

تحقیقات نشان می‌دهند که سیر خام ، طور شگفت‌انگیزی قدرت مبارزه دستگاه ایمنی سلول‌ها با سرطان‌ها را افزایش می‌دهد. عصاره آبکی سیر ، قادر به از بین بردن خاصیت سرطان‌زایی سلول‌های فعال سرطانی است.
(ص ۱۹۸)²

سیر به عنوان سلاحی قوی و موثر در برابر سرطان معده عمل می‌کند. پژوهشگران چینی دریافتند که خوردن یک حبه سیر خطر ابتلا به سرطان معده و مری را تقریباً به میزان ۴۰ درصد کاهش می‌دهد. (ص ۱۹۸)²
پژوهشگران دانشگاه پنسیلوانیا اظهار داشته‌اند که سیر مانع از ایجاد سلول‌های سرطانی در تمامی بافت‌های بدن می‌شوند، از جمله در سینه و کبد. (ص ۱۹۸)²

سیر، دارای عناصر ضد اکسیدان بسیار قوی مانند سولفورها، ویتامین C، و فلاوونوئیدها است. این عناصر به مقابله با رادیکال‌های آزاد در جریان خون می‌پردازند قبل از آنکه این رادیکال‌ها باعث نابودی سلول بشوند، آن‌ها را از بدن خارج می‌کنند. آلیسین و بسیاری از ترکیبات سولفوری موجود در سیر باعث تحریک سیستم ایمنی بدن تولید بیشتر گلبول‌های سفید می‌شود. این گلبول‌های سفید به مبارزه با عوامل سرطان‌زا در بدن می‌پردازند.¹
لازم به ذکر است که سیر دارای ماده معدنی ضد سرطانی به نام سلنیوم است که تولید گلبول‌های سفید خون را تحریک می‌کند و موجب نابودی سلول‌های سرطانی می‌شود. (ص ۱۹۸)²

یک نوع ترکیب شیمیایی به نام دی آلیل دی سولفید در سیر، تره فرنگی و
اعضاء خانواده پیاز وجود دارد و به آن ها مزه خاصی می دهد. تحقیقات فراوانی
نشان داده اند که این ترکیب شیمیایی احتمالاً " خاصیت ضد سرطانی
دارد. (ص ۱۹۸) ^۲

پژوهشگران ایوووا ، دریافتند خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ در زنانی که
در هفته حداقل یک بار سیر مصرف می کنند نسبت به آنهایی که اصلاً از
سیر استفاده نمی کنند به میزان تقریباً " یک سوم کاهش می یابد.
(صص ۱۹۹-۱۹۸) ^۲

در درمان آکنه سودمند است. آکنه، یک مشکل پوستی رایج است که نوجوانان و
جوانان را تحت تاثیر قرار میدهد. سیر، می تواند از بسته شدن منافذ پوست جلوگیری
کند. همچنین آلیسین موجود در آن، به توقف آسیب سلولی ایجاد شده توسط
باکتری ها و رادیکال های آزاد کمک می کند. شکل تجزیه شده آلیسین، قادر است با
رادیکال های آزاد مبارزه کند. به این ترتیب، سیر می تواند جوش، آکنه، حساسیت و
بیماری های پوستی را درمان کند. ^۱

سیر خاصیت ملین دارد. ^۱

عملکرد ورزشی را تقویت می کند. ورزشکارانی که باید ورزش های به شدت دشوار
انجام دهند، بهتر است سیر را به برنامه غذایی روزانه شان اضافه کنند. سیر، یکی از

قوی‌ترین موادی است که می‌تواند عملکرد ورزشی را به طرز چشمگیری افزایش دهد.^۹

این سبزی پرخاصیت، نه تنها امروزه توسط ورزشکاران مصرف می‌شود، بلکه در فرهنگ‌های باستان توسط کارگران استفاده می‌شد تا خستگی‌شان را کاسته و ظرفیت کاری‌شان را افزایش دهد. در یونان باستان، به ورزشکاران المپیک مکمل این سبزی پرخاصیت می‌دادند. مطالعات بسیاری از این امر پشتیبانی می‌کنند. بیماران قلبی پس از ۶ هفته مصرف روغن سیر، کاهش چشمگیر ضربان قلب و بهبود ظرفیت ورزشی را تجربه کردند. پیش از یک راه پیمایی طولانی یا انجام یک کار سخت، خوردن سالادی که با سیر تهیه شده باشد مفید است.^۹

در درمان پای ورزشکاران موثر است. سیر، دارای خواص ضدقارچ و ضد میکروبی و حاوی ماده‌ای به نام آجوئن است که قادر است علیه قارچ‌ها مبارزه کند؛ بنابراین، این سبزی پرخاصیت می‌تواند در درمان پای ورزشکاران موثر باشد. فقط حبه‌های سیر را له کنید و به یک تَشْت آب گرم اضافه کنید. بعد پاهای تان را ۳۰ دقیقه در آن غوطه‌ور کنید. همچنین می‌توانید چند حبه سیر را با روغن زیتون مخلوط کنید و روی کف پاهای تان بمالید.^۱

به غذاهای تان طعم می‌دهد. می‌توانید این سبزی پرخاصیت را به عنوان جزء اصلی دستور پخت‌های مختلف و سس‌ها و سوپ‌ها، اضافه کنید تا طعم دلپذیرتری بگیرند.^۱

توصیه های مهم :

شکل‌های مختلفی از سیر وجود دارد از جمله :حبه‌های سیر، پودر سیر، خمیر سیر، روغن سیر، عصاره سیر، و حتی مکمل‌های سیر. هر شکلی از آن اثرات متفاوت و مصرف روزانه محدودی دارد.^۱

سیر پخته را به طور منظم و سیر خام را گاه گاهی بخوریم. در پخت غذا از سیر استفاده کنید تا دستگاه گوارش تان تنظیم شود.بهتر است سیر خرد شده را در پایان پخت به غذا اضافه کنید. سیر قطعه یا له شده را در یک فنجان سوپ یا برنج پخته شده بریزید و بخورید.^۱

از سیر می توان چاشنی های خوشمزه تهیه کرد. سیر سرکه و شربت ها را همراه غذا، به عنوان چاشنی میل کنید.^۱

پس از رنده کردن سیر ، بلافاصله آن را مصرف نماییم.^۱

به بوی سیر عادت کنیم! به همسر و همه افراد خانواده اجازه دهید سیر بخورند. بگذارید تا به اتفاق از سلامتی بیشتری برخوردار باشید.

با اقدامات زیر می توان بوی سیر را کاهش داد: خوردن سبزی های خوش بو ، یک عدد سیب رنده شده، یا یک قاشق عسل بخورید، یا چند عدد برگ جعفری بجوید و بخورید، یا چند عدد قهوه بوداده بخورید ، یا از داروخانه یک عدد کپسول کلروفیل بخرید و بخورید.^۱

بهترین راه مصرف سیر، له کردن یا خرد کردن آن است و قبل از اضافه کردن شان به غذا، بگذارید کمی بمانند.^۱

آب سیر مصرف کنیم. سیر خام را با شیر، آب هویج یا عسل مصرف کنید. می توانید یک عدد سیر را با دستگاه آب میوه گیری، آب بگیرید و مایع به دست آمده را بخورید و یا با آب هویج مخلوط کرده و میل نمایید. همچنین سیر را در یک لیوان آب یا شیر، رنده کنید و آن را بنوشید.^۱

مبتلایان به عفونت لته ها و ناراحتی های معده، از خوردن سیر خام پرهیز نمایند. در موردی که تحریکی در دستگاه گوارش وجود داشته باشد، باید از مصرف سیر خودداری کرد.^۱

اگر در معرض خطر بیماری قلبی و سرطان هستید هر روز حداقل چند حبه سیر میل کنید.^۱

سیر را بجویم و بعد بلعیم.^۱
اگر تحت درمان بیماری قلبی عروقی هستید، بدون مشورت با پزشک در مصرف سیر زیاده روی نکنید.
با توجه به اینکه سیر تازه تقریباً در تمام فصول یافت می شود. بهتر است همیشه از نوع تازه آن استفاده نمود و از مصرف پودر سیر و یا سیر کنسرو شده در روغن، که ممکن است میکروبی به نام کلوستریدیوم آلوده باشد خودداری کنید.
از انتخاب سیر های قهوه ای رنگ خودداری کنید.^۱

اگر در حال درمان با داروهای رقیق کننده خون هستید ، از مصرف سیر خودداری کنید.^۱

سیر برای افرادی که مبتلا به بیماری های جلدی هستند و همین طور برای کودکان شیر خوار ، خوب نیست و مصرف آن در مورد این افراد منع شده است ؛ زیرا در مورد بچه ها، شیر را فاسد کرده و آن ها را مبتلا به نفخ شکم و دل درد می کند.^۱

از مصرف سیر به مقدار زیاد و یا با شکم خالی خودداری شود؛ زیرا می تواند سمی باشد . بدین لحاظ عصاره قرص یا پودر سیر را نباید با معده خالی مصرف کرد. زیاده روی در مصرف سیر ممکن است موجب سوء هاضمه ، سوزش گلو و تولید گاز در معده شود. همچنین باعث بوی دهان می شود. همچنین زیاده روی در مصرف سیر باعث سرگیجه، کاهش فشار خون، آلرژی (حساسیت)، و در موارد نادر منجر به خونریزی می شود.^۱

سیر در جای خشک و خنک تا شش ماه سالم می ماند.^۱

هرگز سیر را در کیسه های نایلونی نگه داری نکنیم.^۱
پودر سیر معمولی و نمک سیر موجود در سوپر مارکت ها، از لحاظ دارو شناختی بی ارزش می باشند.^۱

منابع :

۱- سیر، بد بوی پر خاصیت!، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۲- اگر می خواهید مبتلا به سرطان نشوید...، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹،
انتشارات آسیم

۳- کلسترول اضافی، خداحافظا!، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، نشر سفیر اردهال

۴- دیابت، قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ سوم، ۱۳۹۶، نشر سفیر اردهال

۵- شادابی و نشاط با تقویت قوای جنسی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۰۴، نشر
البرز

۶- بهترین زیستن با قلبی سالم، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۴، نشر به آفرین

7-The Health Benefits of Garlic: Nature's Best Medicine,
by Dr. Edward Group, global healing center, 2017,
(<https://www.globalhealingcenter.com>)

8-11 Proven Health Benefits of Garlic, Healthline, 2024,
(<https://www.healthline.com/>)

9-The Top 10 Health Benefits of Garlic, Spice World, 2024,
(<https://spiceworldinc.com>)

برای مطالعه بیشتر:

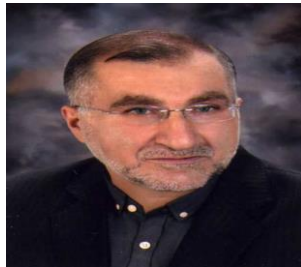
- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

-رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، نشر فرهنگ
اندیشمندان

-عمر طولانی بدون سرطان، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۶، انتشارات آسیم

-7 Raw Garlic Benefits for Reversing Disease, Dr. Axe,
2017, (<https://draxe.com>)

-13 Surprising Benefits of Garlic, Reader's Digest, 2017,
(<http://www.rd.com>)



ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir