

# خواص سیر

## خواص سیر چیست ؟

سیر از قدیم به عنوان ماده ای با خواص دارویی بی نظیر محسوب شده و هم اکنون نیز برای درمان سردرد ، دردهای قاعدگیو تومور بسیار مناسب تشخیص داده شده است . ضمناً حاوی ماده ای به نام " آلیسین " است که در نابودی عفونت نقش به سزایی دارد . این ماده باعث کاهش فشار خون و لخته شدن خون می شود و در ضمن جریان خون را هم تعدیل می کند .

### سه حقیقت مهم در رابطه با خاصیت دارویی سیر :

۱ ) مهمترین یافته در مورد سیر در سال ۱۹۴۲ توسط دانشمندان آمریکایی کشف شد و مشخص گردید که آلیسین مهم ترین عاملی است که خاصیت دارویی آن را تضمین می کند . این ماده موجود در سیر دارای خواص بسیاری است ، اما مهم ترین آن ها قدرت از بین بردن باکتری و یا افزایش مقاومت در برابر آن هاست .

۲ ) مزیت دیگر آن توانایی ترکیب با مواد دیگر است که نتیجه آن افزایش تضمین سلامتی بدن است برای نمونه این ماده در واکنش با تیامین ( ویتامین بی ) به آلیتامین تبدیل می شود که نه تنها ماده قوی تر از تیامین است بلکه برای بدن نیز مفیدترند .

۳ ) در سال ۱۹۳۶ متخصصان ژاپنی دریافتند که سیر حاوی ماده ای به نام اسکودینین نیز می باشد که در افزایش نیروی حیات ، رفع خستگی و نیز بهبود سوخت و ساز بدن نقش به سزایی دارد . پس از شناخت این حقایق دانشمندان به بررسی نکات ریزتری پرداختند که به شرح زیر است :

### خاصیت آلیسین ، اسکوردینین و مواد دیگر موجود در سیر :

۱ ) خاصیت ضد باکتریایی آلیسین چنان زیاد است که ۱۲۰ هزارم آن برای نابودی تاثیر مخرب وبا ، حصبه و باکتری اسهال کار ساز است . این به آن دلیل است که این ماده در باکتری نفوذ می کند و پروتئین آن را نابود می سازد در نتیجه از تاثیر منفی آن بر بدن می کاهد .

۲ ) یکی دیگر از مزایای آلیسین توانایی ترکیب آن با تیامین است که منجر به تشکیل آلیتامین می شود ، که دارای همان خاصیت تیامین و یا شاید مفید تر از آن باشد . هم اکنون به طور اختصار به چند مورد از مزایای تیامین اشاره می کنیم . این ماده باعث ایجاد انرژی در بدن می شود . انرژی هم از گلوکز به وجود می آید . تیامین نقش اساسی در تجزیه گلوکز دارد

که نهایتاً منجر به تولید انرژی می گردد. اگر بدن با کمبود این ماده موجود در سیر مواجه شود، انرژی خود را از دست می دهد. نتیجه خستگی و فقدان نیروی حیات مواجه می شود. یکی از نکات منفی در مورد تیامین این است که به سرعت جذب نمی شود و به راحتی از بدن دفع می شود. اما در مورد آلیتیمین چنین مشکلی وجود ندارد. چند مورد از مزایای آن به شرح زیر است:

الف) میزان تیامینی (ویتامین بی ۱) را که هر فرد، هر بار جذب می کند فقط حدود ۱۰ میلی گرم است، اما میزان جذب آلیتیمین نامحدود است.

ب) آلیتیمین به محض ورود به بدن در خون باقی می ماند، بنابراین بدن آن را به میزان کافی ذخیره می کند و در زمان مورد نیاز استفاده می نماید.

پ) اولین تجربه برای شناسایی اثر اسکوردینین در مورد موش انجام شد. موش هایی که با این ماده تغذیه شدند ۴ بار بیش از آن هایی که از آن استفاده نکرده بودند توانایی شنا کردن داشتند، که در کل این تفاوت قابل ملاحظه بود. بررسی های اخیر حاکی از آن است که این ماده سوخت و ساز بدن را فعال می کند و همانند تیامین برای بدن کارساز است و باعث فعال سازی هورمون های بدن می شود که نهایتاً قوه و توانایی بدن را افزایش می دهد.

۳) در ضمن، سیر شامل ماده ای است که مثل ویتامین ای جریان خون را متعادل کرده، خون را تصفیه می کند، گلبول های قرمز را افزایش می دهد و نیز با تعادل میزان اکسیژن در بدن سلول ها را جوان می کند. به علاوه، آلیسین توانایی ترکیب با مواد دیگر را نیز دارد. این ماده می تواند با مواد چرب ترکیب شده و آلیسین چرب تولید کند که دارای همان خاصیت ویتامین ای در بدن است. نهایتاً، نه تنها برای جوانی سلول ها و زیبایی پوست، بلکه برای تصفیه خون و نیز به علت وجود آنتی اکسیدان در بهبود جریان خون بسیار موثر است.

### ارتباط بین سیر و سرطان:

با توجه به یکی از تحقیقات انجام شده در ایالات متحده، عصاره به دست آمده از سیر در توقف پیشرفت سرطان و افزایش طول عمر، نقش عمده ای دارد. احتمالاً یک نوع ماده معدنی به نام ژرمانیوم موجود در سیر در درمان این بیماری موثر است.

بهتر است که به چند مورد از تاثیرات مثبت سیر بر اندام های مختلف بدنتوجه کنید:

الف) سیر، سلول های کبد را فعال می کند، در نتیجه از ایجاد مواد سمی در آن می کاهد. در ضمن باعث شادابی و جوانی کبد شده و فعل و انفعالات طبیعی آن را متعادل می کند.

ب) آلیسین با تحرک بافت های مخاطی معده، ترشحات آن را افزایش می دهد. در ضمن در ترکیب با پروتئین از فعالیت بیش از حد معده می کاهد. به علاوه، این ماده با فعال کردن روده بزرگ، عملکرد معده را نیز بهبود می بخشد و به درمان اسهال و یبوست می پردازد.

ج) آلیسین در ترکیب با ویتامین بی ۱ (تیامین) فعالیت پانکراس را افزایش داده و ترشح انسولین را زیاد می کند. بنابراین سیر به عنوان ماده ای در درمان دیابت که در اثر فقدان انسولین یا عملکرد ناقص پانکراس رخ می دهد نقش به سزایی دارد.

د) از آنجایی که سیر باعث تحریک اعصاب مغزی می شود و عملکرد قلب را تنظیم می کند، فشار خون را نیز متعادل می کند. در ضمن، کلسترول و مواد چربی داخل رگ ها را حل می کند و نهایتاً به شادابی سلول ها و خون می انجامد.