



تاریخ
۱۶
مهر
۱۴۰۲
یکشنبه

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

و درمان آن

این شماره: سیر سیاه

صفحه
۶
شماره
۳۷۵۰
سال
بیست و نهم

سلامت



سیر سیاه چیست و فواید آن کدامند؟



اینها می نویسند: سیر سیاه یکی از انواع سیرهایی است که طی فرایند تخمیر از سیر سفید و معمولی به دست می آید. خوردن این نوع سیر به دلیل اینکه دیگر بوی بد نمی‌دهد و طعم شیرینی و مطبوعی دارد نسبت به سیر تازه راحت‌تر است. این نوع سیر خواص درمانی و …

سیر سیاه چیست و فواید آن کدامند؟

سیر سیاه یکی از انواع سیرهایی است که طی فرایند تخمیر از سیر سفید و معمولی به دست می‌آید. خوردن این نوع سیر به دلیل اینکه دیگر بوی بد نمی‌دهد و طعم شیرینی و مطبوعی دارد نسبت به سیر تازه راحت‌تر است. این نوع سیر خواص درمانی و فواید بسیاری برای بدن داشته و به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. براساس تحقیقات انجام شده آنتی اکسیدان‌های موجود در سیرسیاه ۵ برابر بیشتر از سیر تازه است و این مواد مغذی در پیشگیری و درمان سرطان، بیماری‌های قلبی عروقی، کنترل دیابت، پیشگیری از چاقی و غیره موثر است. از این رو آگاهی از روش مصرف، فواید، عوارض و کاربردهای سیرسیاه برای عموم مردم امری ضروری است که ما قصد داریم در این مطلب به این موضوعات بپردازیم.

سیر سیاه چیست؟

همانطور که گفته شد، سیر سیاه همان سیر سفید و تازه است که با اثر فرایند تخمیر خواص درمانی آن بیشتر شده است. روش تولید این نوع سیر بدین شکل است که سیر تازه و معمولی را به مدت حداقل ۵۰ و حداکثر ۹۰ روز در دمای بین ۶۰ تا ۷۷ درجه سانتی گراد و در رطوبت بین ۸۰ تا ۹۰ درصد نگهداری می‌کنند. با تکمیل فرایند تخمیر، حبه‌های سیر حالت ژله‌ای و سیاه رنگ پیدا می‌کنند و طعم و مزه شیرینی آنها شیرین می‌شود. بنابراین روش تهیه سیر از نوع سیاه برای گنجاندن در رژیم غذایی کاری دشوار است و هر کسی توان انجام آن را ندارد، بنابراین بهترین راه خرید از فروشگاه‌های معتبر است.

خواص درمانی سیر سیاه

سیره‌ای سیاه نسبت به سیر تازه و خام مواد مغذی بسیاری دارد و خواص درمانی آن طبق تحقیقات گسترده‌ای به اثبات رسیده است. در ادامه به بیان برخی از خواص بی‌شمار آن اشاره خواهیم کرد.

خاصیت ضد سرطانی قوی

سیر سیاه به دلیل داشتن آنتی اکسیدان فراوان خاصیت ضد سرطانی قوی دارد و سرعت رشد سلول‌های سرطانی در روده و تومورها را کاهش می‌دهد.

کاهش فشار خون و خطر سکنه

فشار خون یکی از بیماری شایعی است که اغلب افراد با آن درگیر هستند، خاصیت چربی‌زدایی سیره‌ای سیاه باعث می‌شود تا رگ‌ها و عروق بدن دچار تنگی نشود و از بروز بیماری‌های قلبی، خطر سکنه و افزایش فشار خون جلوگیری می‌کند.

کاهش وزن و لاغری با سیر سیاه

مصرف مداوم حبه‌های سیاه سیر، چربی‌های مازاد شکم را از بین می‌برد و چربی مضر خون را نیز کاهش می‌دهد. همچنین مصرف این ماده غذایی به افزایش سوخت و ساز بدن و کاهش تری گلیسیرید و کلسترول خون کمک می‌کند و نهایت باعث کاهش وزن و لاغری می‌شود.

درمان بیماری کلیوی

حبه سیر از نوع سیاه دارای پتاسیم زیادی است و به افزایش ادرار بدن کمک می‌کند. بنابراین مصرف آن برای افرادی که از بیماری‌های کلیوی و مشکل حفظ آب در بدن رنج می‌برند، مفید است.

خاصیت ضد ویروسی سیر سیاه

حبه‌های سیر تخمیر شده سرشار از آنتی اکسیدان هستند و سبب تقویت سیستم دفاعی می‌شوند و با مصرف آن ویروس‌ها و باکتری‌ها از بین می‌رود. پس افرادی که مستعد ابتلا به چنین بیماری‌هایی هستند باید خوردن این نوع سیر را جدی بگیرند.

درمان مشکلات جنسی

سیر حاوی مواد مغذی مانند لیتونیلک، روی و منیزیم است که در درمان مشکلات جنسی از جمله زود انزالی و نعوظ در کنار استفاده از سایر روش‌های درمانی موثر است.

کنترل قند خون

سیر سیاه در بهبود عملکرد هموستاز در خون جهت کنترل سطح انسولین

خواص باورنکردنی سیر سیاه برای سلامتی



. تحقیقات نشان می‌دهد سیر سیاه می‌تواند میزان هوموسیستئین را در بدن در حد مؤثری پایین بیاورد و ضمناً باعث کاهش کلسترول و تری‌گلیسرید در خون بشود و از این طریق از سلامت قلبتان محافظت کند.

کاهش ریسک بیماری‌های مزمن

. سیر سیاه نسبت به سیر سفید و خام دارای فعالیت آنتی‌اکسیدانی بیشتری است.

. گنجاندن سیر سیاه در رژیم غذایی هفتگی کمک می‌کند دفاعتان در برابر بیماری‌های مزمن و استرس آکسیداتیو قوی‌تر شود.

کمک به کاهش وزن

. مطالعه‌ای نشان داد سیر سیاه دارای ویژگی‌های ضد چاقی است.

. در تغذیه حیوانات مورد آزمایش، سیر سیاه جای داده شد و نتیجه این بود که لایه‌های چربی شکم این حیوانات نسبت به حیوانات دیگر نازک‌تر شد.

افزایش میل جنسی

. بعضی از فرهنگ‌ها هم از سیر سفید و هم از سیر سیاه برای تقویت میل جنسی در مردان استفاده می‌کنند.

. آنتی‌اکسیدان‌های سیر می‌تواند بر گردش خون، سطح انرژی و دیگر مولفه‌های مهم در فعالیت جنسی اثر بگذارد.

عوارض احتمالی مصرف سیر سیاه

هم سیر سفید و هم سیر سیاه مواد غذایی سالمی در وعده‌های غذایی‌تان می‌توانند باشند. اما در مواردی ممکن است چند عارضه جانبی وجود داشته باشد.

واکنش آلرژیک

طبق گزارش‌ها یک خانم به دلیل یک واکنش آلرژیک به سیر سیاه دچار پنهومی‌شد.

رفیق کردن خون

. استفاده از سیر سیاه به مقدار زیاد ممکن است خون را رقیق کند و این مسئله می‌تواند در افرادی که در حال حاضر برای لخته‌شدن خون مشکل دارند یا داروهای رقیق‌کننده خون مصرف می‌کنند دردسرساز باشد. سیر سیاه ممکن است باعث خونریزی زیاد بعد از عمل جراحی شود.

تداخل یا داروهای دیگر

. سیر سیاه ممکن است با داروهای دیگری که مصرف می‌کنید تداخل ایجاد کند، مثلا داروهای رقیق‌کننده خون و فشارخون و داروهای مربوط به عفونت ویروسی در افرادی که نقص ایمنی دارند.

دیگر اثرات منفی سیر سیاه

. مصرف زیاد سیر سیاه می‌تواند باعث بوی دهان و بدن و شکم‌درد شود.

چگونه از سیر سیاه استفاده کنیم؟

بسته به وضعیت عمومی سلامتتان توصیه می‌شود روزانه یک تا سه حبه سیر سیاه بخورید. البته باز هم به افراد بستگی دارد و نمی‌توان میزان خاصی را تعیین کرد. از روش‌های زیر از سیر سیاه در رژیم غذایی خود بهره ببرید:

. سیر سیاه مزه شیرینی دارد و می‌توانید آن را خام بخورید.

. در کنار انواع غذاها مثل سالاد و پیتزا می‌توانید از سیر سیاه به‌عنوان چاشنی استفاده کنید.

. می‌توانید سیر سیاه را با کره یا سرکه بالزامیک ترکیب کرده و به‌عنوان سس سالاد و استیک مصرف کنید.

. سیر سیاه را به کمی پیاز تفت دهید و از آن به‌عنوان گارنیش یا دورچین برای تزئینات غذایتان استفاده کنید.

به گزارش بهداشت نیوز، مصرف سیر سیاه به دوران مصر باستان برمی‌گردد و همچنین از قدیم در طب سنتی هند و چین نیز کاربرد داشته است. حبه‌های پوست نگرفته سیر سفید به مدت ۴۰ روز تحت گرمای زیاد و رطوبت قرار می‌گیرند و تبدیل به سیر سیاه می‌شوند. تخمیر سیر تازه به این صورت است که آن را به مدت ۵۰ تا ۹۰ روز در دمای ۶۰ تا ۷۷ درجه و در رطوبت ۸۰ تا ۹۰ درصد نگهداری می‌کنند. کار ساده‌ای نیست؛ اما بعد از تخمیر، سیر حالت ژله‌ای پیدا می‌کند، رنگ حبه‌های سیر سیاه می‌شود و مزه شیرینی پیدا می‌کند.

این روش پخت و تخمیر سیر قرن‌هاست در ملیت‌های دیگر نیز استفاده می‌شود و طی سال‌های اخیر در کشورهای غربی نیز رواج پیدا کرده است.

. برخی از مواد شیمیایی در سیر سفید طی فرایند تخمیر تخریب می‌شوند و این مواد شیمیایی خصوصا آلکالین هستند که عامل طعم تند و بوی خاص آن می‌باشند.

. وقتی این مواد شیمیایی به‌مرورزمان کهنه می‌شوند، طعمی شیرین و مطبوع به سیر می‌دهند.

. شیوه گرمادهی به سیر از غلظت آلکالین کم می‌کند؛ اما خاصیت کلی آنتی‌اکسیدانی سیر را تقویت می‌کند.

. سیر سیاه مثل سیر سفید گوارش را ناراحت نمی‌کند.

ارزش غذایی سیر سیاه با سیر سفید و معمولی متفاوت است و خواص گوناگونی برای سلامتی دارد.

سیر سیاه را می‌توانید به‌تنهایی، به‌صورت پودر شده، نگه داشته شده در روغن، به‌عنوان چاشنی سالاد یا در کنار هر غذایی که دوست دارید استفاده کنید. همان‌طور که گفتیم سیر سیاه نسبت به سیر سفید طعم ملایم‌تری دارد.

خواص سیر سیاه برای سلامتی

تقویت سیستم ایمنی

. می‌دانیم که سیر تقویت‌کننده سیستم ایمنی است و سیر سیاه هم از این نظر مستثنی نیست.

. سیر سیاه می‌تواند با تقویت سیستم ایمنی جلوی انواع بیماری‌های باکتریایی و ویروسی را بگیرد.

. سیر سیاه به سلامت سیستم‌های گوارش و تنفس کمک می‌کند.

مصرف منظم سیر سیاه می‌تواند به پیشگیری از اختلالات ناشی از افزایش سن مثل زوال عقل و آلزایمر که ناشی از آسیب سلول‌های مغزی‌اند کمک کند.

تنظیم قند خون

. سیر سیاه می‌تواند به تنظیم انسولین و کنترل سطح قند خون در بدن کمک کند.

. سیر سیاه ریسک دیابت بارداری را پایین می‌آورد و این پتانسیل را دارد که از عوارض ناشی از دیابت کنترل نشده پیشگیری کند.

. هنوز به مطالعات بیشتری برای تأیید قطعی این خواص نیاز است.

خواص آنتی‌اکسیدانی

. خواص آنتی‌اکسیدانی سیر سیاه ده برابر قوی‌تر از همین خواص در سیر سفید می‌باشد.

. این مولکول‌های آنتی‌اکسیدانی از سلول‌های شما در برابر آسیب‌های اکسیداتیو که منجر به پیری و بیماری می‌شوند محافظت می‌کنند.

. سیر سیاه، آلکالین ناپایدار را به مولکول‌های پایدارتر آنتی‌اکسیدانی تبدیل می‌کنند.

. عصاره سیر سیاه، رادیکال‌های آزادی را که می‌توانند به کبد و خون و کلیه‌ها آسیب بزنند کاهش می‌دهد.

محافظت از سلامت مغز

. مصرف منظم سیر سیاه می‌تواند به پیشگیری از اختلالات ناشی از افزایش سن مثل زوال عقل و آلزایمر که ناشی از آسیب سلول‌های مغزی‌اند کمک کند.

. خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی سیر سیاه می‌تواند سلول‌های آسیب‌دیده بدن را ترمیم کند.

کمک به سلامت قلب

. هوموسیستئین که نوعی آمینواسید تولید شده در بدن است می‌تواند به دیواره عروق آسیب زده و زمینه را برای بیماری‌های قلبی و عروقی فراهم کند.

خواص شگفت انگیز سیر سیاه



سیر سیاه برای دیابت مفید است و تبعات این بیماری را بهبود می‌دهد. سیر سیاه خواص ضد سرطان دارد و برای جلوگیری از سرطان مفید است.

سیر سیاه چربی های مضر خون را کاهش می دهد.

سیر سیاه ضد آلرژی است. سیر سیاه التهاب مفاصل و درد را کاهش می دهد.

سیر سیاه مانع از کبد چرب می شود.

سیر سیاه از بیماری های قلبی جلوگیری می کند و باعث سلامت قلب می شود.

طریقه مصرف سیر سیاه

برای اینکه از مزایای سیر سیاه بهره مند شوید توصیه می‌شود روزانه یک حبه سیر سیاه مصرف کنید. مصرف سیر سیاه باید مستمر باشد و هر روز یک عدد مصرف شود تا تاثیرات سلامت آن در بدن بعد از حدود یک ماه ظاهر شود. سیر سیاه را می‌توانید به تنهایی مصرف کنید یا آن را با غذاهای دیگر بپزید. همچنین می‌توانید با سیر سیاه، سس‌های خوش طعم درست کنید.

خواص سیر سیاه



علاوه بر این، سیر سیاه می‌تواند باعث کاهش کلسترول و تری‌گلیسرید شود که خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می‌دهد.محققان دانشگاه ملی یوسان کره جنوبی تأیید کرده اند که سیر سیاه به خاطر داشتن ماده هیدروکسی متیل فورفورال خواص ضد التهابی داشته و از بیماری‌های قلبی عروقی مانند تصلب شراعین (گرفتگی رگ ها و عروق) پیشگیری می‌ کند .سیر سیاه برای بیماری بالا بودن کلسترول خون (هایپرکلسترولمی) خواصی فراتر از استاندارد طلایی دارد و کلسترول و چربی خون را به خوبی کاهش می‌ دهد.

خواص سیر سیاه برای دیابت و کنترل قند خون

بدن انسان می‌تواند از طریق عملی که هموستاز نامیده می‌شود میزان قند خون را کنترل کند. اما اگر بدن درست عمل نکند و هموستاز به خوبی انجام نشود، بیشتر شدن قند خون از حد استاندارد باعث بیماری دیابت می‌شود. سیر سیاه باعث بهبود عمل هموستاز در خون شده و قند خون را کنترل می‌کند. این کار را از طریق افزایش سطح انسولین یا کاهش مقاومت به انسولین انجام می‌شود .پژوهش‌ها نشان می‌دهد که خوردن آنتی اکسیدان‌ها باعث پیشگیری از دیابت و مشکلات مربوط به آن می‌شود و سیر سیاه یکی از غنی‌ترین منابع آنتی اکسیدان است.