



## سیر

نحوه استفاده : خوراکی

نام علمی **Allium sativum**

### گیاه شناسی

سیر گیاهی است دو ساله با پیازی مرکب از پیازچه و ساقه راست که در انتهای آن گلی چتری که شامل چندین پیازچه است ، قرار دارد. این گیاه از قدیم الایام به عنوان یکی از گیاهان مهم دارویی و چاشنی غذایی کشت می شده است. نام علمی آن **Allium sativum** است و به آن **Garlic** هم می گویند. سیر گیاهی است علفی و دائمی که ساقه آن تا ارتفاع ۴۰ سانتیمتر نیز می رسد. قسمت زیر زمینی آن متورم و مرکب از ۵ تا ۱۲ قطعه و محصور در غشاهای نازک و ظریف برنگ خاکستری مایل به سفید می باشد. برگهای آن باریک و نواری شکل برنگ سبز تیره و گلهای آن کوچک و صورتی رنگ که بصورت یک چتر در انتهای ساقه ظاهر می شود. سیر و پیاز رابطه ای نزدیک با هم دارند که شاید بدلیل بوی بد آنها می باشد. در مصر قدیم برای مومیائی مردگان و خوش طعم کردن غذاها بکار می رفته است. مردم در اروپا و اسپانیا از قبل از میلاد مسیح آنرا می شناختند و از آن استفاده می کردند. بقراط پدر علم طب در نوشته های خود از خواص آن یاد کرده. محل کشت سیر، شرق است که به میزان وسیعی کشت داده می شود. در ماه فروردین هر یک از پیاز های کوچک سیر را در خاک کاملاً خشک به فاصله ۱۵ تا ۲۰ سانتی متر می کارند و بین ماه های تیر و مرداد، که برگ ها پژمرده شود، جمع آوری می شود. این گیاه در نواحی مختلف ایران به خصوص در شمال کشور به طور گسترده پرورش می یابد. اهمیت و خواص سیر در احادیث اسلامی مورد توجه است، از این رو رسول خدا(ص) فرمودند: **سیر بخورید و خود را با آن معالجه کنید زیرا در سیرشفا و بهبودی هفتاد مرض و بیماری است.**

امروزه در سراسر جهان به عنوان یکی از گیاهان دارویی مشهور به کار برده می شود. تا سال ۱۹۹۶ ، حداقل ۱۸۰۸ مورد مطالعه علمی از جنبه های مختلف شیمیایی ، فارماکولوژی ، بالینی و اپیدمیولوژیکی بر روی سیر انجام شده است. مطالعات فارماکولوژی و بالینی بر روی سیر در زمینه اثرات ضد میکروبی ، اثرات ضد سرطان ، کاهش میزان قند خون ، تحریک سیستم ایمنی ، اثرات ضد التهابی و آنتی اکسیدانی انجام شده اند. در حوزه اثرات قلبی - عروقی سیر، مطالعات انجام شده

شامل بررسی میزان چربی های خون ، انعقاد و جریان خون ، تجمع پلاکتی و آتروسکلروز بوده است. بیشترین مطالعات بر روی سیر در زمینه اثرات آن در تنظیم چربی های سرمی بوده است . مطالعات نشان داده اند که سیر ، کلسترول تام (TC) و به ویژه نوع LDL را کاهش می دهد.



### سیر حاوی چه موادی است؟

به طور خلاصه اما مفید می توان گفت که سیر سرشار از فولیک اسید، ویتامین C، کلسیم، آهن، منیزیم، پتاسیم و مقدار کمی روی و ویتامین های B1، B2 و B3 است.

### فواید سیر:

خواصی که دانشمندان (طب قدیم و جدید) برای سیر بر شمرده اند عبارتند از: سیر اثر مثبتی در ضد عفونی کردن معده دارد، ولی نباید آن را زیاد مصرف کرد. سیر، رسوبات خون را حل می کند. از این رو مصرف سیر به کسانی که درد مفاصل ، نقرس و یا به رماتیسم مبتلا شده اند توصیه می شود. سیر ادرار را زیاد می کند و فشار خون را پایین می آورد. سیر، بهترین درمان برای فراموشی و نسیان است، خوردن سیر کدورت ذهن را از بین می برد. سیر، بهترین تقویت کننده پیاز مغز است و روی مغز تأثیر نیکو دارد. خوردن سیر عضلات قلب را به نشاط می آورد و به وسیله آن گردش خون منظم می شود. مصرف سیر مجاری تنفس و خون را پاک می کند و به این وسیله از تنگی نفس می کاهد. سیر برخی از انواع سل ریوی را معالجه می کند به خصوص وقتی که با شیر ممزوج باشد. سیر، برای معالجه اسهال و برونشیت و سردرد و زکام مزمن و ضعف حافظه و سرگیجه سودمند است .

سیر در برابر امراض بسیاری مانند تب، مقاوم است. سیر، پوست بدن را خوشرنگ و گونه ها را سرخ و روده ها را از عفونت ها پاک می کند ( به خصوص در اطفال) و با این خاصیت انسان را در مقابل بیماری تیفوئید و دیفتری محافظت می کند. سیر، سنگ کلیه را از بین می برد و کرم های نازک شکم

اطفال را نابود می کند. سیر، فلج و رعشه را معالجه می کند و در مورد مالاریا و بی خوابی خیلی مفید است. برای درمان میخچه و زگیل باید سیر را نرم و به صورت مرهم روی میخچه و زگیل بگذارید، تا همانطور بماند و هر چند آن را تکرار کنید تا به طور کلی میخچه و زگیل از بین می رود. وقتی حشره ای شما را گزید، فوری محل نیش زدگی را با سیر بمالید تا سوزش و درد آن تسکین پیدا کند. اگر یک بسته سیر را در انبار غلات آویزان کنید و یا روی آن پخش کنید، باعث فرار موش ها خواهد شد. از دیگر خواص سیر می توان به تقویت دستگاه دفاعی بدن و داشتن خاصیت ضد سرطانی و ضد سرماخوردگی اشاره کرد. سیر، اثر سمی نیکوتینی که از دود سیگار حاصل می شود را برطرف می کند. زیرا چنانچه معتادان به سیگار به علت نیکوتین دچار ناراحتی های هاضمه و قلب شده باشند، با مصرف سیر احساس بهبودی می کنند. خوردن سیر برای درمان رعشه اندام ها و فلج مفید است. مداومت در مصرف سیر به تدریج باعث ریختن موی سفید و رویدن موی سیاه می شود. سیر پخته را چنانچه بر موی و پوست بمالند کشنده شپش است. اگر سیر پخته را با شیر مخلوط کرده و از آن مرهم تهیه کنند و در محل آبسه (دمل) قرار دهند برای گشودن هر نوع آبسه و حتی آبسه دندان مفید است. اگر این فرآورده را در محل دردهای مفاصل و قولنج بمالند، درد و ناراحتی را تسکین خواهد داد. اگر مخلوط سیر با سرکه را بر پوست بمالند ورم اعضا را برطرف می کند. سیر خرد شده حاوی اسانس گوگردی و بوی تندی است که برای دستگاه گوارش خاصیت آنتی بیوتیکی (ضد میکروبی) دارد، اسانس فرار آن در تمام بدن پراکنده می شود و از راه ریه و پوست دفع می شود. سیر، یک محرک پوستی است و به عنوان خلط آورده در التهاب مخاط برونش ها مصرف می شود. سیر، یک داروی ضد کرم ضعیف است. به خاطر بوی نامطبوع سیر بهتر است به طور کامل آن را خرد و در شیر حل کنید. این عمل برای درمان افزایش فشار خون، تصلب شرایین، ناراحتی های گوارشی (اسهال - اتساع روده) و التهاب مخاط برونش ها استفاده می شود. مصرف زیاد دارو و یا آلودگی محیط، سبب تجمع سموم شیمیایی در کبد می شود. مصرف روزانه سیر تازه، از کبد در برابر این سموم محافظت می کند.

تذکر: بهترین راه برای برطرف کردن بوی سیر خوردن سبزی و کاهو است، زیرا کلروفیل موجود در این سبزی ها بوی سیر را دفع می کند.



### بیماری هایی که سیر عموماً در آنها موثر است:

- **فشار خون بالا** - بعضی تحقیقات نشان می دهند که سیر می تواند میزان فشارخون را بین ۷ تا ۸ درصد کاهش دهد.
- **تصلب شریان** - بنظر می رسد که سیر به کاهش تصلب شریان ها می تواند کمک نماید.
- **سرطان ها** - خوردن سیر می تواند فوایدی در رابطه با کاهش خطر ابتلا به سرطان کولون، راست روده و معده داشته باشد. با اینحال بنظر نمی رسد که مکمل های سیر دار و قرص های سیر همچین اثری داشته باشند. برای این منظور مصرف ۳,۵ تا ۲۹ گرم در هفته توصیه می شود.
- **گزش کنه** - مصرف بالای سیر بنظر می رسد که گزش کنه را کاهش می دهد.
- **عفونت قارچی** - ژل های تهیه شده از سیر می توانند به بهبود عفونت های قارچی کمک نمایند.

### بیماری هایی که سیر عموماً در آنها بی تاثیر است:

- **دیابت** - بنظر نمی رسد که مصرف سیر تاثیری در درمان قند خون بالا داشته باشد.
- **درمان هیلوباکتر** - هرچند در نتایج آزمایشگاهی مصرف سیر باعث کاهش این باکتری شده بود، ولی در عمل چنین چیزی مشاهده نشد.
- **کلسترول بالا** - تحقیقات زیادی در رابطه با تاثیر سیر بر چربی خون، کلسترول خون و تری گلیسیرید انجام شده است، با اینحال نتایج در این مورد مختلف است.
- **سرطان سینه** - مصرف سیر بنظر نمی رسد خطر سرطان سینه را کاهش دهد.
- **سرطان ریه** - بنظر نمی رسد که سیر تاثیری برروی سرطان سینه داشته باشد.

## مضرات سیر:

- ✓ مادران شیرده در خوردن سیر زیاده‌روی نکنند زیرا سبب تغییر مزه شیر آنها شده و ممکن است نوزاد از خوردن شیر صرف‌نظر کند.
- ✓ زیاده روی در مصرف سیر باعث سرگیجه، کاهش فشار خون، (آلرژی) حساسیت، و در موارد نادر منجر به خونریزی می‌شود.
- ✓ ظاهراً سیر تاثیری بر متابولیسم داروها ندارد، اما بیماری‌هایی که از داروهای ضد انعقاد خون مثل آسپرین استفاده می‌کنند، باید در مصرف سیر احتیاط کنند، زیرا سیر مانع از انعقاد خون می‌شود. از این رو افرادی که جراحی می‌کنند، باید ۷ تا ۱۰ روز پیش از جراحی از خوردن سیر خودداری کنند، زیرا زمان خونریزی را طولانی‌تر می‌کند.
- ✓ زنان آبستن یا شیرده بهتر است از سیر استفاده نکنند .
- ✓ سیر را به صورت قرص سیر، ترشی سیر، سیر سرخ شده و... استفاده می‌کنند.
- ✓ بعضی از افراد از روغن بدست آمده از سیر برای درمان عفونت‌های قارچی، زگیل‌ها و میخچه استفاده می‌نمایند. هرچند تحقیقات علمی نشان می‌دهد که سیر می‌تواند قادر به درمان عفونت‌های قارچی از قبیل پای ورزش کاران می‌باشد، اما کارایی روغن سیر بر روی زگیل‌ها و میخچه ثابت نشده است.
- ✓ مصرف سیر در بارداری زمانیکه در مقادیر درست مصرف شود، عموماً بی‌خطر می‌باشد. سیر عموماً زمانیکه در مقادیر درمانی مصرف می‌شود، در دوران بارداری پرخطر می‌باشد.
- ✓ زمانیکه سیر بر روی پوست استفاده می‌گردد، عموماً می‌تواند خطرناک باشد. سیر می‌تواند باعث آسیب دیدن پوست به شکل سوختگی شود.
- ✓ مصرف سیر خوراکی برای عموم مردم مطمئن و ایمن می‌باشد. سیر می‌تواند باعث بوی بد دهان، احساس سوزش در دهان و یا معده، بادشکم، تهوع و استفراغ، بوی بد بدن و اسهال شود. این عوارض جانبی عموماً در مصرف سیر خام بیشتر می‌باشد. همچنین سیر می‌تواند خطر خونریزی را نیز افزایش دهد. آسم و سایر واکنش‌های آلرژیک نیز در افرادی که سیر مصرف می‌کنند ممکن می‌باشد.