

# اتفاقاتی که با مصرف روزانه سیر در بدن رخ می دهد.

آبان 27, 1399

به گزارش نشریه الکترونیکی نگاه؛ به نقل از [افغانستان](#)، سیر \* یک ماده غذایی فوقالعاده بوده و از نظر درمانی دارای خواص زیادی است و بانوان ایرانی همواره از آن در تهیه غذای روزانه خود استفاده می کنند. باید بدانید که خواص سیر فقط مراقبت از شما در برابر [سرماخوردگی](#) را شامل نمی شود و فواید زیادی برای آن ذکر شده است که در ادامه می خوانید.

## [رفع بوی بد بدن](#)

خواص ضدباکتری سیر مانع بوی بد بدن می شود.

## [سیستم ایمنی بدن بهبود می یابد](#)

از زمان های قدیم گفته اند که سیر از بدن در برابر ویروسها محافظت می کند. اما دانشمندان یک بار دیگر تأیید کرده اند که برای جلوگیری از بیمار شدن در زمستان باید مرتباً سیر مصرف کنید. این تاثیر به دلیل ویتامینها، روغنهای مفید و اسیدهای آمینه است. علاوه بر این، سیر آلیسین دارد، نوعی ترکیب آلی که باکتریها و قارچها را از بین می برد.

## [فشار خون پایدار می شود](#)

اگر از فشار خون بالا رنج می برید، سیر را به [رژیم غذایی](#) خود اضافه کنید. سیر عروق را باز کرده و فشار شریانی را کاهش می دهد. برای درمان فشار خون بالا، باید روزانه ۴ حبه سیر مصرف کنید. اما یادتان باشد که این روش تنها روش درمانی فشار خون نیست و باید قبل از استفاده از سیر یا مکملهای غذایی با پزشکتان مشورت کنید.

## [حافظه تان بهبود می یابد](#)

طبق یک نظریه، بدن و مغز انسان به دلیل یک واکنش [اکسیداسیون](#) شیمیایی پیر شده و این فرایند باعث از بین رفتن سلولها می شود و با گذشت زمان پوست را شل می کند. با مصرف سیر آنتی اکسیدانها با اکسیداسیون بیش از حد مبارزه و به ما در حفظ جوانی کمک می کنند.

سیر حاوی ترکیباتی است که مانع پیری مغز می شوند. افراد مسن با

مصرف سیر خطر آلزایمر را کاهش داده و جوان‌ها حافظه‌شان را بهبود بخشیده و بهره‌وری مغز را افزایش می‌دهند.

### **استقامت شما بیشتر می‌شود**

سیر باعث می‌شود قلب و عضلات موثرتر عمل کنند. اگر ورزش می‌کنید، مصرف سیر نتایج شما را بهبود می‌بخشد. در یونان باستان، هنگامی که دوپینگ در کار نبود، ورزشکاران المپیک سیر می‌خوردند. به علاوه سیر برای کسانی که ورزشکار نیستند هم مفید است، زیرا باعث کاهش خستگی و افزایش بهره‌وری می‌شود.

### **مو و پوست بهبود می‌یابد**

سیر باعث افزایش رشد مو و ضخیم‌تر شدن آن می‌شود، حتی می‌تواند آلورسی موضعی را درمان کند. برای رسیدن به این نتیجه، باید آن را روی پوست سر بمالید. فیبروبلاست‌ها (سلول‌های مسئول تجدید پوست) نسبت به سیر واکنش مثبت دارند. ۲ حبه سیر در روز برای تولید کلاژن طبیعی و کشسانی پوست کافی است.

### **روند کاهش وزن‌تان تسریع می‌شود**

در نتیجه واکنش‌های شیمیایی پیچیده، آجوائن فرایند ویژه‌ای را در خون فعال کرده و **رسویات جری** را از بین می‌برد. وقتی رژیم غذایی نادرست و نامتعادل دارید، سیر روند افزایش وزن را مهار می‌کند. این ماده خوراکی کالری اضافی را می‌سوزاند. البته فقط در صورتی که میزان کافی از آن را بخورید.