

نگاهی به خواص سیر

# بخورید و به بویش فکر نکنید!

سیر گیاهی است که هم به خاطر بویش شهرت دارد و هم به دلیل خواص بی نظیرش. این هم در نوع خود جالب است که یک گیاه همزمان دارای دو شهرت خوب و بد باشد! با این حال، ما معتقدیم که شهرت بد سیر اصلاً نباید مانع نادیده گرفتن آن در رژیم غذایی مان شود. به خصوص در وضعیت فعلی که استفاده از انواع غذاهای نامناسب در جامعه رواج پیدا کرده و مردم بیش از آنکه به کیفیت غذایی که می‌خورند توجه کنند به طعم و رنگ آن دل می‌بازند! آن هم طعم و رنگی که عمدتاً با مواد شیمیایی به غذاها افزوده می‌شود.



سیر چینی بخرد! بهترین سیر برای مصرف، در خود ایران و نواحی شمال و شمال غربی کشور تولید می‌شود که از نظر خواص و عدم استفاده از مواد شیمیایی برای رشد سریع آن، بسیار قابل اطمینان‌تر از سیرهای وارداتی است. سیرهای وارداتی از چین و یا جاهای دیگر که اکنون در بازار ایران فراوان است به دلیل مشخص نبودن فرایند تولید، برای مصرف مناسب نیستند. به خصوص به مواردی مانند سیر بی‌بو و... اصلاً نباید اعتماد کرد.

سیر هزاران سال برای اهداف پزشکی مورد استفاده بوده و حداقل برای سه هزار سال در طب چین کاربرد داشته است. در جنگ‌های جهانی اول و دوم نیز از سیر به عنوان ماده ضد عفونی کننده برای پیشگیری از قانقار یا استفاده می‌شد. سیر از لحاظ غذایی سرشار از اسید فولیک، ویتامین ث، کلسیم، آهن، منیزیم، پتاسیم و مقدار کمی روی و ویتامین‌های گروه ب (۱ و ۲ و ۳) است.

تحقیقات آزمایشگاهی نشان داده است که آنزیم موجود در سیر در ساخت کلسترول در کبد نقش دارد. چندین آزمایش پزشکی نشان داده که سیر باعث کاهش چربی خون می‌شود و همچنین از گرفتگی عروق جلوگیری می‌کند و علاوه بر اینها فعالیت آنتی‌اکسیدان و تأثیر سیر در کاهش ال‌دی‌ال خون، هم در انسان و هم در آزمایشگاه مشاهده شده است. یکی از شناخته‌شده‌ترین تأثیرات سیر کاهش فشار خون است، به طوری که فشار خون را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد. این گیاه باعث می‌شود تا خون از سموم پاک شود و بدین ترتیب بدن را در مبارزه با بیماری‌هایی که ناشی از فشار خون است مصون می‌کند. خوردن سیر مجاری تنفس را پاک می‌کند و در درمان بعضی از انواع سل ریوی مؤثر است؛ به ویژه وقتی که با شیر مخلوط شود، زیرا در این صورت اثر قابل توجهی در کشتن میکروب کخ (میکروب سل) دارد.

گذشتن سیر پخته برای چند روز روی میخچه و زگیل باعث رفع آنها می‌شود. هر چند ظاهراً سیر تأثیری بر متابولیسم داروها ندارد اما عوارضی هم دارد. از جمله اینکه زیاده روی در مصرف سیر باعث سرگیجه، کاهش فشار خون، آلرژی (حساسیت) می‌شود. بیماری‌هایی که از داروهای ضد انعقاد استفاده می‌کنند باید در مصرف سیر احتیاط نمایند. از این رو افرادی که جراحی می‌کنند، باید هفت تا ده روز پیش از جراحی از خوردن سیر خودداری کنند، چرا که سیر زمان خونریزی را طولانی‌تر می‌کند.

مصرف پماد غلیظ سیر ممکن است موجب تحریکات پوستی و حتی سوختگی‌های خفیف شود. مادران شیرده نباید در خوردن سیر زیاده‌روی کنند زیرا این امر سبب تغییر مزه شیر آنها شده و ممکن است نوزاد از خوردن شیر خودداری کند. سیر باعث ایجاد بوی بدی می‌شود که تا مدتی ماندگار است. اما بوی سیر با جویدن مقداری جعفری یا خوردن سیب یا عسل تا حدی رفع می‌شود.

اهمیت و خواص زیاد سیر در احادیث اسلامی نیز مطرح شده است. رسول گرامی اسلام (صلوات‌الله علیه و آله) فرموده‌اند: «کل الثوم فان فیها شفاء من سبعین داء لایقرب المسجد». یعنی «سیر بخورید، زیرا بیماری‌ها را شفا می‌دهد، ولی در حالی که سیر خورده‌اید به مسجد نروید.»

سیر گیاهی است با تاریخی بسیار کهن. ساقه آن تا ارتفاع نزدیک به نیم متر نیز رشد می‌کند و قسمت زیرزمینی آن متورم و متشکل از پنج تا دوازده قطعه محصور در غشاهای نازک و ظریف خاکستری مایل به سفید است. برگ‌های آن باریک و نواری شکل به رنگ سبزه تیره و گل‌های آن کوچک و صورتی هستند که به صورت یک چتر در انتهای ساقه ظاهر می‌شوند. سیر و پیاز شباهت‌های نزدیکی دارند. یکی از این شباهت‌ها بوی تند و زننده هرد گیاه است! بوی این دو گیاه برخلاف تصور عام، بد نیست بلکه تند است و هنگامی که در دستگاه گوارش انسان شروع به هضم شدن می‌کند، به دلیل همراهی با مواد هاضم در معده و روده انسان، بویی تولید می‌شود که مشام را می‌آزارد و حتی برخی را به تهوع وامی‌دارد. با این حال، خواص سیر آنقدر زیاد است که نمی‌توان عطای آن را به لقایش بخشید.

گفته شده در مصر باستان به دستور خنوپس، یکی از پادشاهان معروف سلسله‌های فرعون، تصویر یک پر سیر را روی بلندترین هرم جیزه حکاکی کردند. این نشان می‌دهد که برای مصریان سیر گیاهی مقدس بوده است و چنین تصویری می‌تواند ناشی از خواص درمانی آن بوده باشد. نوشته‌ای که بر یکی از سنگ‌های اهرام مصر درباره خواص طبی و درمانی سیر باقی مانده آشکار می‌کند که هر روز صبح به کارگرانی که در بنای هرم کار می‌کردند یک پر سیر می‌خوراندند تا آنها در مقابل بیماری مصون مانده و به آنها برای ساختن چنین بنای عظیم و بلندی، دل و جرأت ببخشند.

یونانی‌ها، بر خلاف مصریان، هر که را که بوی سیر می‌داد از معابد بیرون می‌انداختند! با این وجود، عجیب این است که پهلوانان یونانی پیش از مسابقات المپیک برای یک دوره طولانی سیر مصرف می‌کردند. باور قدیمی بر این بود که سیر می‌تواند دافع انواع و اقسام هیولاها و شیاطین باشد. امروزه نیز در بسیاری از فیلم‌های سینمایی قهرمانان فیلم‌ها برای نابود کردن و راندن موجودات شیطانی، مثل خون آشام‌ها و انسان‌های گرگ‌نما از ترکیبات سیر استفاده می‌کنند.

یونانیان و رومیان سیر را نوشدارو می‌دانستند و در مصرف آن تردیدی به خود راه نمی‌دادند. جالب است بدانیم که مردم چین که عادت دارند سیر زیادی مصرف کنند موارد سرطانی بسیار کمتر دیده شده است. البته این بدان معنی نیست که

