



بسمه تمالی
واحد تحقیقات تغذیه
مرکز تحقیقات غدد درون ریز و متابولیسم
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



سیر و پیاز



آموزش خانوار شماره ۱۴
طرح "مداخله اصلاح شیوه زندگی"
واحد تغذیه ۵-۲۲۴۰۹۳۰۱

اکسیر
شرکت داروسازی
www.exirpharma.com
Info@exirpharma.com

به علاوه سیر خاصیت کاهش خطر ابتلا به سرطان بویژه سرطان معده و روده را دارد. ماده موثر موجود در سیر به نام آلیسین در پیشگیری از سرطان نقش دارد. جالب است بدانیم که اثر ضد میکروبی سیر نیز در پیشگیری از سرطان موثر است زیرا به مقابله با هلیکوباکتر پیلوری که باعث زخم معده و متعاقبا سرطان می شود کمک می نماید.



سیر ظاهرا تاثیری بر متابولیسم داروها ندارد، اما بیماری که از داروهای ضد انعقاد خون استفاده می کنند، باید در مصرف سیر احتیاط کنند. از این رو افرادی که عمل جراحی دارند باید ۷ تا ۱۰ روز پیش از جراحی از خوردن سیر خودداری کنند چرا که سیر زمان خونریزی را طولانی تر می کند.

(LDL) خون را به میزان چشمگیری کاهش دهد و از سکت



قلبی پیشگیری نماید.



همچنین پیاز هم به صورت خام و هم پخته فشارخون را کاهش داده و خون را رقیق می کند در نتیجه از تشکیل لخته های خونی پیشگیری می کند. پیاز در پیشگیری از سرطان مثانه نقش دارد. پیاز ضد عفونی کننده ای قوی است که می تواند بسیاری از باکتری ها از جمله باکتری سالمونلا را از بین ببرد. همچنین موجب بهبود گردش خون، کاهش تب و افزایش تعریق شده در نتیجه به درمان سرماخوردگی و آنفلوانزا کمک می کند. پیاز برای بهبود کلسترول، فشارخون، زکام و سینوزیت فوق العاده مفید است و موجب تخلیه ترشحات حلق و بینی شده، به درمان سرفه و برونشیت کمک شایانی می کند.



نقش سیر در سلامت قلب و عروق و پیشگیری از سرطان:

سیر در سلامت قلب و عروق موثر است زیرا باعث کاهش چربی ها و کلسترول بد (LDL) خون و افزایش کلسترول خوب (HDL) خون می شود بنابراین مصرف منظم سیر به پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی و جلوگیری از عود مجدد آن کمک می نماید. سیر ضد انعقاد و لخته شدن خون است، بیماری که سابقه ابتلا به بیماری ترومبوس (تشکیل لخته خونی در عروق یا قلب) را دارند باید بدانند که سیر خاصیت ضد انعقاد اندک اما مهم به روی تجمع پلاکتها داشته باشد. سیر دارای خاصیت ضد میکروبی، ضد قارچی و ضد ویروسی می باشد سیر قادر است با میکروبهایی که منجر به مسمومیت غذایی میشوند مانند سالمونلا، عفونتهای قارچی و ویروسهای مولد آنفلوانزا و شبه آنفلوانزا مقابله نماید.



از نظر علمی ترکیبات سیر تا حد زیادی پیچیده است. بطور مثال ترکیبات موجود در سیر زمانی که پوست حبه ها جدا نشده با زمانی که سیر پوست کنده و خرد می شود متفاوت است یعنی به محض له شدن سیر و مجاورت با هوا تغییراتی در آن روی می دهد زیرا مواد اصلی و موثر سیر نسبت به هوا و بویژه حرارت حساس هستند. هرچه سیر بیشتر حرارت داده شود خواص آن کمتر می شود چون برخی ترکیبات مفید آن در اثر حرارت غیرفعال می شوند.



خواص تغذیه ای پیاز

پیاز به عنوان یک ضد عفونی کننده قوی، تصفیه کننده خون و دوست قلب شناخته شده است. ترکیبات شیمیایی موجود در پیاز که برای سلامت بدن مفیدند عبارتند از: فلاونوئیدها و ترکیبات گوگرد دار. ماده سلامتی بخش موجود در پیاز کوئرستین نام دارد که از آسیب سلولها بوسیله مواد مضر (رادیکالهای آزاد) پیشگیری می نماید. تحقیقات نشان داده اند که پیاز قادر است کلسترول بد

خواص تغذیه ای سیر

سیر از مدتها پیش دارای کاربردهای پزشکی فراوان بوده است، در طول تاریخ در سرتاسر دنیا برای درمان ناراحتیهای مختلف شامل فشارخون بالا، عفونتها و مارگزیدگیها از سیر استفاده می شده است. در حال حاضر از سیر برای کاهش میزان کلسترول و کاهش خطر بروز بیماریهای قلبی عروقی و نیز برای بهره مندی از خواص ضد میکروبی آن استفاده می شود.



اثرات سودمند سیر عبارتند از:

- ۱- کاهش چربیهای خون
- ۲- جلوگیری از لخته شدن خون
- ۳- کاهش پرفشاری خون
- ۴- مقابله با عفونتهای میکروبی، ویروسی، قارچی
- ۵- پیشگیری از ابتلا به سرطان معده و روده