

## سیر قند خون را کاهش می دهد

خبرگزاری دانشجویان ایران - اراک

سیر برای بیماران مبتلا به مرض قند(دیابت) اثر شفابخش داشته و قند خون را می کاهش دهد.

به گزارش سرویس بهداشت و درمان خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) - منطقه مرکزی، سیر اثر سمی نیکوتین حاصل از دود سیگار را برطرف می نماید. چنانچه معتادین به سیگار، به علت نیکوتین دچار ناراحتی های هاضمه و قلب شده باشند، با مصرف سیر احساس بهبودی می کنند.

اگر جوشانده سیر و روغن (مانند مورد قبل) را در محل دردهای مفاصل و قولنج بمالند، درد و ناراحتی را تسکین خواهد داد.

سیر خرد شده حاوی اسانس گوگردی است و بوی تندی دارد 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 گردد.

سیر، یک محرک پوستی است و به عنوان خلط آور در التهاب مخاط ریه ها مصرف می شود.

به علت بوی نامطبوع سیر بهتر است به طور کامل آن را خرد و در شیر حل کنید. این محلول برای درمان فشارخون بالا، تصلب شرایین، ناراحتی های گوارشی، (اسهال و اتساع روده) و التهاب مخاط ریه ها مفید است.

سیر باعث کم کردن چربی خون، بخصوص کلسترول، پایین آورنده فشار خون بالا، محرک دستگاه ایمنی بدن، ضد باکتری، قارچ و انگل های روده ای، ضدسرطان، خلط آور، ضد اسهال، ضدسل ریوی، ضد آماس کبد، تسکین دردهای قلبی و درمان زگیل و واریس است.

معمولا اثرات جانبی مصرف سیر خفیف و غیر متداول است. ولی با زیاده روی در مصرف آن و در موارد خاصی مضر است.

سیر تاثیری بر متابولیسم داروها ندارد، اما بیمارانی که از داروهای ضد انعقاد خون مثل آسپرین استفاده می کنند، باید در مصرف سیر احتیاط کنند، زیرا سیر مانع از انعقاد خون می شود. از این رو افرادی که جراحی می کنند، باید ۷ تا ۱۰ روز پیش از جراحی از خوردن سیر خودداری کنند، زیرا زمان خونریزی را طولانی تر می کند.

گفتنی است زیاده روی در مصرف سیر، موجب سردرد و ضعف بینایی می شود.