

سیر

اکرم پهلوان

سرشناسه	:	پهلوان، اکرم، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور	:	سیر / اکرم پهلوان.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات آقاپناه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۴۲ص. : ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	:	978-622-99960-1-0
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	سیر -- خواص درمانی
سبب	:	Garlic -- Therapeutic use
موضوع	:	سیر
موضوع	:	Garlic
رده بندی کد	:	۱۳۹۷ س ۹ پ / ۶۶۶ RM
رده بندی دیویی	:	۶۱۵ / ۴۳۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۴۱ ۴۵

عنوان: سیر

مؤلف: اکرم پهلوان

ناشر: آقاپناه

سال چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۹۶۰-۱-۰

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹	 مقدمه
۱۳	 تاریخچه
۱۶	 سیر در گذشته
۱۷	 خصوصیات گیاه شناسی
۱۸	 منشاء سیر
۱۸	 ترکیبات شیمیایی
۲۰	 طبیعت سیر
۲۰	 خواص درمانی
۲۱	 بوی سیر
۲۱	 علل بوی سیر
۲۱	 عوارض جانبی
۲۲	 موارد منع مصرف سیر
۲۴	 احتیاط در مصرف سیر
۲۵	 سوابق درمانی سیر

- ۲۶..... فرآورده‌های سیر
- ۲۷..... انواع سیر
- ۲۸..... نیازهای اکولوژیکی
- ۲۸..... کاشت
- ۳۰..... روش کشت
- ۳۲..... روش تکثیر
- ۳۳..... برداشت
- ۳۴..... زمان بی‌اوجی
- ۳۴..... ویژگی‌های سیر
- ۳۶..... بیماری‌های مهم سیر
- ۳۸..... بیماری فوزاریومی در گیاهان
- ۳۹..... بازار گیاه
- ۳۹..... فواید بی‌ظنیر ناشتا سیر خوردن
- ۴۱..... اهمیت مصرف روزانه سیر به‌طور ناشتا

مقدمه

آیا سیر یک نوع ادویه است یا دارو؟ آیا برای اکثر بیماریها، زمانها خاصیت درمانی دارد؟ این سوالات را دانشمندان در عناوین پژوهشی خود در هفته نامه های پژوهشی سال ۱۹۱۸ مطرح کرده اند اکثر ماسیر را به عنوان چاشنی سالاد و بخشی از غذاهای فرانسوی، یونانی، خاورمیانه ای، هندو و چینی می شناسیم. اما سیر یک داروی خارق العاده و محوری می باشد که از قدم اول علم پزشکی مورد استفاده بوده است. در مطالعات همه جاگیر درباره سیر در ظرف ده سال گذشته از چین و ایتالیا گرفته تا آزمایش های بالینی فشار خون بالا و نیز مقدار زیاد کلسترول در مریضانی که در آمریکا و اروپا و ژاپن و در بررسی های فیزیولوژی علمی، سیر به نام معجزه گر بالقوه شناخته شده است. در سال ۱۹۴۴ دانشمندان با مطالعه مجدد آزمایشهای قبلی به این نتیجه رسیده اند که سیر هم کلسترول و هم

فشار خون را که هر دو از عوامل خطر آفرین بیماریهای قلب و عروق‌اند، کاهش می‌دهد. در سالهای اخیر دانشمندان پژوهشهایی در مورد احتمال جلوگیری و یا درمان انواعی از سرطان را به عمل آورده‌اند. از اوایل سال ۱۹۸۱ دانشمندان مشاهده کرده‌اند که از اهالی چین، آنهایی که سیر زیاد تری مصرف کرده‌اند در مقابل کسانی که سیر کمتری خورده‌اند، کمتر در معرض ابتلای به سرطان معده بوده‌اند. در سال ۱۹۸۵ پژوهشگران با آزمایش روی ترکیبات سیر مکانیسم‌هایی را که می‌توانست از تشکیل غده جلوگیری کنند شناسایی کردند. توجه پژوهشگران روی ترکیبات گوگردی سیر که موجب پیدایش بوی تند بوده و از پوست بدن مصرف‌کنندگان آن به نفع می‌رسد، جلب شده است. در سال ۱۹۴۴ میزان کاهش سرطان بین مصرف‌کنندگان در کشور چین و نیز در کشور ایتالیا و ایالت آیوای آمریکا به اثبات رسیده است. سرطان شایع‌ترین علت مرگ بعد از بیماریهای قلبی در

ایالات متحده می‌باشد و این تحقیق بیانگر آن است که سیر احتمالاً در جلوگیری از ابتلای به سرطان‌های معده، مثانه، سینه، روده بزرگ و مری کمک می‌کند. سیر دارویی واقعی است و از بروز تعداد زیادی از بیماری‌های زن جلوگیری می‌کند. سیر قادر به درمان و پیشگیری از بیماری‌های امراض ناشی از عفونتهای میکروبی، ویروسی، قارچی و انگلی می‌باشد.

بوی مشمئز کننده سیر که برای برخی از افراد زننده است، از طریق تنفس و حتی پوست بدن فرد پس از مصرف آن قابل حس است. زنم این کارشناس گیاهان دارویی در سرتاسر جهان این گیاه را به عنوان یکی از مهمترین داروهای گیاهی تلقی میکنند. این گیاه در میان بسیاری از فرهنگها در طول هزاران سال هم مصرف غذایی وهم مصرف دارویی داشته است. کارشناسان ساختمانی که اهرام مصر را می‌ساختند برای مراقبت از خود در قبال بیماریها مقدار معتدله‌ای سیر مصرف می‌کردند. گورکنان اوایل قرن نوزدهم در فرانسه دم

کرده سیر خرد شده را به صورت عرق مصرف می کردند
تا از ابتلای آنها به طاعون که جان بسیاری از انسانها را
در اروپا تلف کرد، پیشگیری کند. در طول جنگ جهانی
اول و دوم به سربازان سیر داده می شد تا از بیماری
قانقاریا پیشگیری شود.