

آشنایی با رژیم غذایی سالم برای سالمندان

سالمندان برای داشتن رژیم غذایی سالم می‌توانند از پروتئین و فیبر استفاده کنند. نکته کلیدی برای تغذیه سالم این است که با افزایش سن روی غذاهای کامل و کم فرآوری شده تمرکز کنید. غذایی که تا حد امکان به شکل طبیعی خود نزدیک باشد. میوه و سبزیجات فراوان بخورید.

سعی کنید ۳-۲ وعده در روز از میوه‌های رنگارنگ مانند انواع توت‌ها یا هندوانه بخورید. وقتی صحبت از سبزیجات می‌شود، سبزی‌های برگ دار تیره و غنی از آنتی‌اکسیدان مانند کلم پیچ، اسفناج، کلم بروکلی و همچنین سبزیجات رنگارنگ مانند هویج و کدو حلوايي را انتخاب کنید. سبزیجات خود را با روغن زیتون و پنیر بز استنها آوئرت کنید.

برای سلامت استخوان‌ها کلسیم زیاد استفاده کنید حفظ سلامت استخوان با افزایش سن به دریافت کافی کلسیم برای جلوگیری از



پوکی استخوان و شکستگی استخوان بستگی دارد. منابع خوب شامل شیر، ماست و پنیر یا منابع غیر لبنی مانند توفو، کلم بروکلی، بادام و کلم پیچ است.

منابع پروتئینی خود را متنوع کنید با افزایش سن، خوردن پروتئین باکیفیت کافی می‌تواند خلق و خوی شما را بهبود بخشد، مقاومت شما را در برابر استرس، اضطراب و افسردگی افزایش دهد و حتی به شما کمک کند واضح‌تر فکر کنید. با این حال، خوردن بیش از حد پروتئین از محصولات گوشتی فرآوری شده مانند سوسیس، بیکن و سلامی ممکن است خطر بیماری قلبی، سرطان و سایر مشکلات سلامتی را افزایش دهد. با گنجاندن بیشتر ماهی، لوبیا، نخود، تخم مرغ، آجیل و دانه‌ها در رژیم غذایی خود، به جای تکیه بر گوشت قرمز، منابع پروتئینی خود را متنوع کنید.

فیبر بیشتری بخورید فیبر رژیمی می‌تواند خطر بیماری قلبی، سکنه و دیابت را کاهش دهد، سلامت پوست شما را بهبود بخشد و به کاهش وزن کمک کند. با افزایش سن، سیستم گوارش شما سخت‌تر کار می‌کند، بنابراین مهم است که فیبر کافی را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

زنان بالای ۵۰ سال باید حداقل ۲۱ گرم فیبر در روز و مردان بالای ۵۰ سال حداقل ۳۰ گرم فیبر در روز مصرف کنند.

اشتباه خانم‌های ایرانی در نگهداری میوه و سبزیجات



در بعضی مواقع به دلیل خرید زیاد میوه‌ها و سبزیجات دچار مشکل برای نگهداری از آنها می‌شویم، اما همیشه استفاده از میوه‌های خوشرنگ و سبزیجات تازه لذت بخش‌تر است. گروه ایرانی زندگی - اتفاق بسیار بدی است که یک یخچال پر دلشته باشید و بسیاری از خوراکی‌ها و خوردنی‌ها را داخلش قرار دهید اما بعد از چند روز ببینید که همه آنها پلاسیده و خراب شده‌اند. در این قسمت به شما آموزش می‌دهیم که چگونه مواد گیاهی، میوه‌ها، سبزیجات و غیره را مدت زمان طولانی‌تری تازه نگهدارید.

پیاز را کنار سیب زمینی قرار ندهید هم‌چنین در سیب زمینی ترکیب بسیار خوشمزه‌ای هستند اما نباید کنار یکدیگر نگهداری شوند. در غیر این صورت پیاز باعث می‌شود که سیب زمینی‌ها زودتر خراب شوند. بهتر است که سیب زمینی را مانند اسکولش در هوای باز و خنک و کمی تاریک نگهدارید تا تازه‌تر باقی بماند.

همچنین می‌توانید داخل کیسه پلاستیکی بگذارید اما باید کمی هوا به آنها برسد. اگر می‌خواهید یک همسایه خوب برای پیاز پیدا کنید، آن چیزی نیست جز سیب. این دو ماده می‌توانند بدون این که عامل خراب شدن یکدیگر باشند، به خوبی در کنار هم دیوار بیاورند. فقط بهتر است آنها را در فضایی قرار دهید که تویه خوبی دارد.

خیار را تنها نگهداری کنید

بسیاری از میوه‌ها مانند گوجه فرنگی، موز و طالبی گاز اتیلن تولید می‌کنند، این گاز ماده‌ای است که باعث رسیدن میوه می‌شود و ممکن است سرعت تخریب و فسادش را افزایش دهد. خیار معمولاً به گاز اتیلن حساسیت زیادی دارد بنابراین باید محل جداگانه خودش را داشته باشد در غیر این صورت خیلی سریع خراب می‌شود. پس اگر می‌خواهید خیار را داخل یخچال بگذارید، آن را دور از میوه‌های دیگر گذاشته و فقط چند روز داخل یخچال نگه دارید.

اسکواش و کدو تیل را کنار سیب و گلابی قرار ندهید اسکواش و کدوتیل باید جایگاه جداگانه خودشان را داشته باشند و گلابی هم همینطور. نباید آنها را کنار هم بگذارید. در غیر این صورت اسکواش رنگ زرد پیدا می‌کند و خراب خواهد شد. اسکواش و کدو تیل با یکدیگر در تماس با هم ۱۰ الی ۱۳ درجه سلیسیوس نگهداری شوند. این دو ماده خنکی است اما به سرمای داخل یخچال نمی‌رسد. کدو تیل‌ها و اسکواش‌های بزرگ معمولاً تا ۶ ماه هم دوام می‌آورند، به

سیب‌ها را کنار برتقال قرار ندهید

سیب‌ها نباید کنار برتقال‌ها قرار بگیرند. میوه‌ها از خودشان گاز تولید می‌کنند که بالاتر اشاره کردیم. گاز اتیلن باعث خراب شدن سریع‌تر بعضی از میوه‌ها می‌شود. سیب را داخل یخچال قرار ندهید. برتقال را هم داخل یخچال اما به دور از سیب بگذارید. در غیر این صورت هر دو سریع خراب می‌شوند. از طرفی برتقال را نباید داخل کیسه پلاستیکی قرار دهید. در غیر این صورت زود کپک می‌زند.

موز را از بقیه میوه‌ها جدا کنید موز میوه بسیار خوشمزه‌ای است اما خیلی سریع می‌رسد و ترشیده می‌شود. راه حل اینجا است که موزهای رسیده را بیرون از یخچال و موزهای سفت را داخل یخچال بگذارید تا زودتر برسند.

آووکادو را کنار موز نگذارید

آووکادو میوه نسبتاً گرانی است و بسیار مهم است که از آن به درستی مراقبت کنید. اگر آووکادوی شما در حال رسیدن است آنها را کنار موز قرار ندهید. گاز آزاد شده از موز باعث زود تر رسیدن آووکادو می‌شود. اگر می‌خواهید طول عمر آووکادو را افزایش دهید، آن را داخل یخچال بگذارید زیرا باعث می‌شود که فرآیند رسیده شدن آووکادو کندتر شود.

گوجه فرنگی‌ها را داخل یخچال قرار ندهید اگر می‌خواهید گوجه فرنگی شما تازه باقی بماند، بهتر است آنها را داخل یخچال نگذارید. گوجه فرنگی در داخل یخچال ارزش غذایی خودش را از دست می‌دهد. پس آن را در دمای اتاق قرار دهید تا طعم خودش را حفظ کند.

سبزیجات و گیاهان معطر چطور؟

به گزارش وب گاه شما، اگر می‌خواهید مقداری ادویه‌های گیاهی به غذا اضافه کنید و طعم آن را بهبود ببخشید، باید بدانید که چگونه آنها را تازه نگهدارید می‌توانید ادویه‌ها را استفاده نکنید، بلکه خود گیاه را خریداری کنید. برگ این گیاهان را تازه نگه داشته و به طور کامل خشک کنید سپس آنها را داخل یک ظرف شیشه‌ای یا فنجان بریزید و کمی آب داخلش بریزید و آنها را داخل فریزر بگذارید.

مثلاً گیاهانی مثل ریحان در دمای اتاق بهتر نگهداری می‌شوند. حتی می‌توانید آن‌ها را داخل یک شیشه آب هم قرار دهید. بعد از اینکه رنگ آب عوض شد، آب آن را کنار گذاشته و از این سبزیجات تازه استفاده کنید. معمولاً تا دو هفته حالت تازگی خودشان را با این روش حفظ می‌کنند.

شرطی که انواع کوچک آنها را خریداری کنید. ریشه سبزیجات را داخل کیسه بگذارید سبزیجات ریشه دار مانند هویج، چغندر و پیاز مواد مغذی زیادی داخل خودشان دارند و ریشه آنها بخش مهمی است زیرا مواد مغذی خاک را به خودش جذب می‌کند. برای اینکه ارزش غذایی آنها پایین نرود، می‌توانید آنها را داخل یک محیط خنک، تاریک و کمی مرطوب قرار دهید یا اینکه آنها را داخل یک کیسه پلاستیکی بگذارید اما اگر بدون هیچ کیسه پلاستیکی داخل یخچال بگذارید، زودتر پوسیده می‌شوند.

تمشک‌ها را با سرکه بشویید

خوردن تمشک‌ها بسیار لذت بخش و راحت است اما مشکل اینجاست که خیلی سریع کپک می‌زند. باید یاد بگیرید روش صحیح مراقبت از آنها را به کار بگیرید تا زمانی که قصد خوردن‌شان را ندارید، بهتر است آنها را نشویید. همچنین می‌توانید کمی سرکه را روی آن بریزید تا طول عمر بیشتری داشته باشند. به این صورت که یک فنجان سرکه را با سه فنجان آب ترکیب کنید و تمشک‌ها را داخلش قرار دهید و بعد از چند دقیقه بیرون بیاورید.

بعد از اینکه آنها را بیرون آوردید، باید اطمینان حاصل کنید که به طور کامل خشک شدند، زیرا تمشک با رطوبت میانه خوبی ندارد. می‌توانید آنها را روی دستمال کاغذی یا پارچه مخصوص میوه‌ها قرار دهید تا خشک شوند.

مصرف کدام نوع از چربی‌ها برای بدن مفید است؟



کلزا، آفتابگردان، سویا و ذرت)، مغزها، دانه‌ها و ماهی هستند.

چربی‌های ترانس خطر ابتلا به بیماری‌ها را افزایش می‌دهند، حتی زمانی که در مقادیر کم مصرف شوند. غذاهای حاوی چربی ترانس عمدتاً در غذاهای فرآوری شده با چربی ترانس از روغن نیمه هیدروژنه ساخته شده‌اند. خوشبختانه چربی‌های ترانس از بسیاری از این غذاها حذف شده است.

چربی‌های اشباع شده اگرچه به اندازه چربی‌های ترانس مضر نیستند اما، مقایسه با چربی‌های غیر اشباع بر سلامتی تأثیر منفی می‌گذارند و بهتر است در حد متعادل مصرف شوند. غذاهای حاوی مقادیر زیادی چربی اشباع شده شامل گوشت قرمز، کره، پنیر و بستنی و ... هستند. برخی از چربی‌های گیاهی مانند روغن نارگیل و روغن پالم نیز سرشار از چربی اشباع شده هستند.

وقتی صحبت از چربی رژیم غذایی به میان می‌آید، آنچه بیشتر از همه مهم است نوع چربی است که مصرف می‌کنید. بر خلاف توصیه‌های غذایی گذشته که رژیم‌های کم‌چرب را تبلیغ می‌کردند، تحقیقات جدیدتر نشان می‌دهد که چربی‌های سالم برای سلامتی ضروری و مفید هستند.

به گزارش ایسنا، وقتی تولیدکنندگان مواد غذایی، چربی را کاهش می‌دهند اغلب آن را با کربوهیدرات‌های قند، غلات تصفیه شده یا سایر نشاسته‌ها جایگزین می‌کنند. بدن ما این کربوهیدرات‌ها و نشاسته‌های تصفیه شده را خیلی سریع هضم می‌کند که بر سطح قند خون و انسولین تأثیر می‌گذارد و احتمالاً منجر به افزایش وزن و بیماری می‌شود.

به جای اتخاذ یک رژیم غذایی کم‌چرب، تمرکز بر خوردن چربی‌های مفید، "خوب" و اجتناب از چربی‌های مضر، "بد" مهمتر است. چربی بخش مهمی از یک رژیم غذایی سالم است. غذاهایی با چربی‌های غیر اشباع (خوب) انتخاب کنید و غذاهای حاوی چربی اشباع بالا را محدود کرده و از چربی ترانس (بد) اجتناب کنید.

چربی‌های غیر اشباع خطر بیماری را کاهش می‌دهد. غذاهای سرشار از چربی‌های خوب شامل روغن‌های گیاهی (مانند زیتون،

حفظ تناسب اندام خطر سرطان را در مردان کاهش می‌دهد



بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، وقتی مصرف غذاهایی مانند گوشت قرمز و کره را کاهش می‌دهید، به عادت کربوهیدرات‌های تصفیه شده، ماهی، لوبیا، آجیل و روغن‌های سالم را جایگزین کنید.

به عنوان بخشی از این ارزیابی، این مردان سلامت قلبی خود را روی یک دوچرخه ورزشی آزمایش کردند و پزشکان سطح اکسیژن خون آنها را هنگام رکاب زدن ثبت کردند. سپس محققان سلامت مردان را ردیابی کردند تا ببینند کدام مردان به سرطان مبتلا می‌شوند.

اکیلوم-یک خاطر نشان کرد: «ما به ارتباط قوی دوز- پاسخ بین تناسب اندام قلبی و خطر کمتر ابتلاء یا مرگ در اثر برخی سرطان‌ها پی بردیم.» به عبارت دیگر، هر چه مردان تناسب اندام بهتری داشته باشند، خطر ابتلاء به سرطان کمتر می‌شود.

به عنوان مثال، میزان متوسط و بالا آمادگی قلبی با ۲۸ و ۳۷ درصد خطر کمتر ابتلاء به سرطان روده بزرگ در مقایسه با تناسب اندام کمتر همراه بود. نتایج نشان می‌دهد مردانی که از آمادگی قلبی متوسط و بالا برخوردار بودند نیز ۴۳ و ۷۱ درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از سرطان پروستات نسبت به مردان با آمادگی بسیار پایین بودند. محققان دریافتند که خطر مرگ ناشی از سرطان ریه در مردان دارای آمادگی قلبی بالا ۵۹ درصد کمتر بود.

یک مطالعه جدید سوئدی گزارش می‌دهد که آمادگی قلبی یک مرد ممکن است بر ابتلای او یا زنده ماندن از سه مورد از شایع‌ترین سرطان‌ها در مردان تأثیر بگذارد. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، محققان گزارش می‌دهند که میزان بالاتر آمادگی قلبی با کاهش قابل توجه خطر ابتلاء به سرطان روده بزرگ و ریه مرتبط است. نتایج نشان می‌دهد که آمادگی قلبی در احتمال زنده ماندن مردان از سرطان‌های پروستات، روده بزرگ و ریه نیز نقش دارد. «الین اکیلوم-باک»، محقق ارشد و مدرس ارشد دانشکده ورزش در سوئد، گفت: «آمادگی قلبی تنفسی بهتر نه تنها برای کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی، مهم است، بلکه برای کاهش خطر ابتلاء به سرطان در مردان نیز مهم است.»

سرطان‌های رایج در مردان نیز بسیار مهم است.» برای این مطالعه، محققان داده‌های نزدیک به ۱۷۸۰۰۰ مرد سوئدی را تجزیه و تحلیل کردند که همه آنها یک ارزیابی بهداشتی را بین اکتبر ۱۹۸۲ و دسامبر ۲۰۱۹ انجام داده بودند.

افزایش عوارض کرونا با مصرف بیش از حد آنتی بیوتیک



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که مصرف بیش از حد آنتی بیوتیک عوارض کرونا را افزایش می‌دهد.

مطالعه‌ای که توسط محققان دانشگاه منچستر انجام شد نشان داده است که استفاده مکرر و متنوع از آنتی بیوتیک‌ها با ایجاد پیامدهای شدیدتر پس از عفونت و ابتلا به کرونا با جمله مرگ مرتبط است. این یافته‌ها که توسط eClinical Medicine منتشر شده است، هشدار می‌دهد که مصرف بیش از حد آنتی بیوتیک است.

تیم تحقیقاتی که شامل محققانی از دانشگاه‌های آکسفورد و لیدز نیز بوده، دریافته است بیماری‌ها که در ۳ سال گذشته به طور مکرر در معرض آنتی‌بیوتیک قرار گرفته‌اند، احتمال بیشتری دارد که پس از ابتلا به کووید ۱۹ در بیمارستان بستری شوند و ظرف ۳۰ روز پس از آن جان خود را از دست بدهند. احتمال بستری شدن در بیمارستان برای افراد مبتلا به کرونا و سابقه استفاده قلبی از آنتی بیوتیک‌ها در مقایسه با بیمارانی که در معرض آنتی بیوتیک نبودند، ۱/۸ برابر بیشتر بود.

به همین ترتیب، خطر مرگ در افرادی که در معرض آنتی بیوتیک‌ها قرار گرفتند، پس از ابتلا به کرونا، ۱/۳۳ برابر بیشتر بوده است.

این مطالعه بر روی برزنده الکترونیک سلامت و ثبت مرگ انگلیس بین فوریه ۲۰۲۰ تا دسامبر ۲۰۲۱ متکی بوده و نمونه شامل ۱/۶۷ میلیون بیمار از ۲/۴۷ مبتلا به کووید ۱۹ است.

یکی از توضیحات احتمالی در خصوص علت این مشکل این است که استفاده مکرر از آنتی بیوتیک‌ها احتمال آلوده شدن بیماران به ویروس‌ها یا باکتری‌ها را افزایش می‌دهد که این امر عوارض کرونا را تشدید می‌کند. گزارش‌های پزشکی همچنین نشان می‌دهند که درمان با آنتی بیوتیک ممکن است میکروبیوتای روده را نیز تغییر دهد و بر عملکرد متابولیک و سیستم ایمنی بدن تأثیر بگذارد.

کلسترول بالا می‌تواند برای قلب خطرناک باشد



کلسترول بالا یکی از عوامل اصلی بیماری عروق کرونر است.

کلسترول بالا مهم‌ترین عامل خطر برای حمله قلبی است. ما در این گزارش توضیح خواهیم داد چگونه وقتی کلسترول تحت کنترل نیست، قلب را تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

چگونه کلسترول بالا باعث بیماری قلبی می‌شود؟

کلسترول یک ماده مومی شکل و چربی مانند است که در خون یافت می‌شود. کلسترول به بدن شما کمک می‌کند تا هورمون‌ها را بسازد، اعصاب را عایق بندی کند و سلول‌های جدید را رشد دهد. کبد به طور معمول تمام کلسترول مورد نیاز بدن شما را تولید می‌کند، اما منابع غذایی کلسترول شامل مشتقات حیوانی مانند شیر، تخم مرغ و گوشت نیز می‌شود. بیماری قلبی عروقی یک عامل خطر برای دلشتن کلسترول بیش از حد در بدن است.

انواع مختلفی از کلسترول بد در بدن ما وجود دارد، اما کلسترول لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL)، مهمترین آنهاست. پاره شدن ناگهانی این پلاک‌ها و انسداد رگ‌ها عامل اکثر سکنه‌های قلبی است. در بسیاری از مطالعات و آزمایشات مشاهده شده است که با کاهش کلسترول می‌توانیم تا حد زیادی خطر سکنه‌های قلبی را کاهش دهیم. هر ۴۰ میلی گرم کاهش کلسترول LDL می‌تواند خطر حمله قلبی را تا ۲۵ درصد کاهش دهد.

علائم کلسترول خون بالا چیست؟ قائل خاموش نام دیگری برای کلسترول بالا است. این بیماری دلاری علائم متوسط با بدون علائم است، به همین دلیل به آن اسم نامگذاری شده است. با این حال، هنگامی که قلب را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بیمار ممکن است علائم متعددی را نشان دهد که مراقبت از آن‌ها مهم است:

- ضربان قلب سریع
- سرگیجه ناگهانی
- نا توانی در حرکت، به خصوص در یک طرف بدن شما
- تعرق مفرط
- درد سینه
- بی‌حسی در صورت، بازو یا پا، به خصوص در یک طرف بدن
- از دست دادن ناگهانی تعادل و هماهنگی
- کلسترول بالا چگونه درمان می‌شود؟**
- کاهش سطح LDL و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی از اهداف اصلی درمان کلسترول بالا است.

برای کاهش کلسترول خود از یک رژیم غذایی سالم برای قلب پیروی کنید، مکرراً ورزش کنید و وزن مناسبی داشته باشید. برخی از افراد ممکن است برای کاهش کلسترول خود به دارو نیاز داشته باشند.

از سیر تا پیاز خواص

((سیر))



مدیر گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی آبادان با اشاره به مزایای بی‌شمار سیر، گفت: برخی مطالعات نشان داده‌اند که سیر ممکن است پاسخ ایمنی بدن را تقویت کند. سمانه منصوری در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به خواص سیر اظهار کرد: سیر یکی از گیاهانی است که از گذشته در طب سنتی در سراسر جهان مورد استفاده قرار می‌گرفت و عنوان شده است که خواص بسیاری برای سلامتی مانند تقویت سیستم ایمنی دارد. در حقیقت سیر به عنوان دارو توسط پراقرط، طبیب یونان باستان، که پدر طب مدرن است استفاده می‌شد. یونانی‌ها، بابلی‌ها، رومی‌ها و چینی‌ها نیز از سیر به عنوان دارو استفاده می‌کردند.

وی افزود: سیر حاوی ترکیباتی با خواص دارویی قوی است؛ بسیار مغذی است اما کالری بسیار کمی دارد. با این وجود می‌تواند به محافظت در برابر بیماری‌ها از جمله سرماخوردگی کمک کند. ترکیبات فعال موجود در سیر نیز می‌توانند فشار خون را کاهش دهند.

منصوری ادامه داد: سیر سطح کلسترول را بهبود می‌بخشد که ممکن است خطر بیماری قلبی را کاهش دهد. سیر حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که ممکن است به پیشگیری از ابتلا به بیماری آلزایمر و زوال عقل کمک کند. سیر ممکن است به انسان کمک کند تا عمر طولانی‌تری داشته باشد و مکمل‌های سیر ممکن است عملکرد ورزشی را بهبود ببخشند. مدیر گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی آبادان گفت: خوردن سیر ممکن است به سم‌زدایی فلزات سنگین در بدن نیز کمک کند و سلامت استخوان‌ها را بهبود ببخشد. وی عنوان کرد: سیر خام یک منبع خوب از منگنز و ویتامین B6 و حاوی کلسیم، مس، پتاسیم، فسفر، آهن و ویتامین C است.

منصوری گفت: سیر به صورت خام، پخته و ترشی مصرف می‌شود و در هر نوع نسبت به اندازه‌اش تاثیرات مفید دارد. سیر شامل ویتامین‌های گروه B و آنتی‌اکسیدان‌های ضد سرطان است و می‌تواند طیف وسیعی از مزایای سلامتی را در بر گیرد اما ممکن است با برخی داروها تداخل داشته باشد.

سیر، تقویت کننده سیستم ایمنی

مدیر گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی آبادان بیان کرد: برخی مطالعات نشان داده‌اند که سیر ممکن است پاسخ ایمنی بدن را تقویت کند. اگرچه شواهد بیشتری مورد نیاز است، یک مطالعه ۱۲ هفته‌ای روی انسان نشان داد که مصرف روزانه مکمل سیر، سرماخوردگی را تا ۶۳ درصد کاهش می‌دهد.

مطالعه دیگری نیز نشان داد که عصاره سیر کهنه شده در دوزهای بالا (۲/۵۶ گرم در روز) روزهای بیماری ناشی از سرماخوردگی یا آنفلوآنزا را تا ۶۱ درصد کاهش می‌دهد.

سیر و کاهش فشار خون

وی با اشاره به تأثیر مصرف سیر در کاهش فشار خون افزود: مطالعات متعددی که روی انسان انجام شده است نشان می‌دهد که سیر می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر فشار خون در افراد مبتلا به فشار خون بالا داشته باشد. در واقع، یک مطالعه نشان داد که ۶۰۰ تا ۱۰۰۰ میلی گرم عصاره سیر کهنه شده به اندازه داروی سنت کلسترول در کاهش فشار خون در مدت ۲۴ هفته موثر است. برای مشاهده این فواید، باید روزانه مقدار بسیار زیادی سیر یعنی تقریباً چهار حبه مصرف شود.

بهبود سطح کلسترول با سیر

مدیر گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی آبادان گفت: خوردن سیر می‌تواند سطح LDL یا کلسترول "بد" و کلسترول کل را کاهش دهد. تحقیقات نشان داده است که مصرف مکمل‌های سیر ممکن است LDL و کلسترول تام را در افرادی که سطح کلسترول بالایی دارند ۱۰ تا ۱۵ درصد کاهش داده است بنابراین سیر ممکن است کلسترول را کاهش دهد. وی افزود: توجه زیادی به تأثیر مثبت باقوه سیر بر سلامت قلب و عروق شده است. علاوه بر این مصرف سیر خام ممکن است از ابتلا به سرطان جلوگیری کند. موسسه تحقیقات سرطان آمریکا نشان می‌دهد که مصرف مقادیر زیاد سیر ممکن است خطر ابتلا به سرطان‌های پانکراس، مری، پروستات و سینه را کاهش دهد. علاوه بر این، موسسه ملی سرطان می‌گوید تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داده است که هر چه میزان سیر خام و پخته مصرف شده بیشتر باشد، خطر ابتلا به سرطان معده و روده بزرگ کاهش می‌یابد.