

سیر در هفت‌سین ایرانی

علیرضا قنادی

داروساز و PhD فارماکونوزی و داروهای گیاهی

ونکوور کانادا



سیر یا Garlic با نام علمی *Allium sativum* از پرمصرف‌ترین و مهم‌ترین گیاهان دارویی محسوب می‌شود. آثار درمانی و فارماکولوژیک بی‌شمار و طعم و بوی خاص سیر، این محصول طبیعی را به یکی از اقلام پرفروش کشاورزی با کاربردهای غذایی و دارویی در دنیا تبدیل نموده است.

حبه‌های سیر یکی از اجزای جدانشدنی سفره‌ی هفت‌سین است. کشور ایران با داشتن مجموعه‌ای غنی از آداب و رسوم کهن که هر یک ریشه در فرهنگ پُر ارزش این مرز و بوم پُرگهر دارد، دارای جشن‌ها و اعیاد فراوانی بوده و در فرهنگ ایران هر جشنی، نماد خاصی داشته است. سفره هفت‌سین یکی از میراث‌گرنیهای اجداد ما است که هر سین آن نمادی از هر یک از زیبایی‌های خلقت می‌باشد.



عدد ۷ برای ایرانیان قدیم، مقدس محسوب شده و از اهمیت بسیاری نیز برخوردار بوده است.

هفت‌سین یکی از گرانبهاترین رسوم ایرانی است که در شروع هر سال جدید خورشیدی و از سالیان دور مورد توجه قرار گرفته است. به‌جز مواردی که در آغاز نام آن‌ها از سین استفاده شده است، به مرور زمان، مردم آینه و شمعدان، قرآن، دیوان حافظ، تنگ آب، ماهی قرمز و شیرینی را هم بر سفره هفت‌سین افزوده‌اند.

سیر به‌عنوان یکی از اجزای مهم سفره‌ی هفت‌سین، سَمبل اهورامزدا و نمادی از سلامت و تندرستی محسوب می‌شده است. پیشینیان از خواص دارویی پُرشمار سیر آگاه بوده و از آن جهت برای درمان تعدادی از بیماری‌های خود از آن استفاده می‌نموده‌اند و از این‌رو، وجود سیر بر سر سفره‌ی هفت‌سین برای داشتن سالی بدون بیماری از دیرباز استفاده شده است.

حبه‌های سیر با دارابودن مقادیر متنابهی از ترکیبات طبیعی سلامتی‌بخش خود را به یکی از بارزترین و پراهمیت‌ترین گیاهان دارویی دنیا تبدیل نموده است. حضور لاینفک آن در رژیم غذایی برخی مناطق دنیا نظیر ناحیه‌ی مدیترانه، آن را به سبک خاصی از تغذیه‌ی سالم بدل نموده است. اختصاص روزی خاص از سال به‌عنوان روز سیر در تقویم برخی کشورها اهمیت فوق‌العاده‌ی این گیاه را در ارتقای سلامتی و پیش‌گیری از بیماری‌ها نشان می‌دهد. روز نوزدهم ماه آوریل، روز سیر برشمرده شده است و جشنواره‌ها و مراسم متفاوتی در فرهنگ‌های مختلف به این مناسبت برگزار می‌گردد.

تولید جهانی سیر رقم سی میلیون تن در سال را رد کرده است و تقریباً سه چهارم این تولید جهانی در اختیار کشور چین است. با فاصله‌ی بسیار زیاد، هند در رتبه‌ی دوم جهانی تولید سیر در دنیا قرار دارد.

تولید سیر دانه‌ای در ایران نیز مرسوم است و استان همدان بیشترین میزان تولید سیر کشور را به خود اختصاص داده است.

سیر با دارابودن مقادیر حدودی ۴ تا ۵ درصد پروتئین و تا ۲۳ درصد کربوهیدرات و نیز تعدادی از املاح و ویتامین‌ها جایگاه نسبتاً مناسبی در علوم تغذیه دارد. چیزی که آن را نسبت به سایر فرآورده‌های طبیعی متمایز می‌کند وجود مقادیر سرشاری از ترکیبات سولفوری در آن است که بوی سیر، ناشی از وجود این مواد طبیعی در آن می‌باشد. اسانس فرار سیر با دارابودن بیش از ۹۵ درصد از ترکیبات سولفیدی و آلایل‌پلی سولفیدها از مهم‌ترین منابع طبیعی ترکیبات گوگردی در بین گیاهان دارویی و تغذیه‌ای محسوب می‌شود.



تولید جهانی سیر رقم سی میلیون تن در سال را رد کرده است و تقریباً سه چهارم این تولید جهانی در اختیار کشور چین است. با فاصله‌ی بسیار زیاد، هند در رتبه‌ی دوم جهانی تولید سیر در دنیا قرار دارد



آثار ضد باکتری، ضد قارچ و ضد ویروس سیر در شرایط آزمایشگاهی و نیز مؤثر در بهبود برخی عفونت‌ها در حیوانات آزمایشگاهی، آنرا به‌عنوان یک محصول طبیعی با قابلیت آنتی‌بیوتیکی برای مصرف در انسان هم مطرح نموده است. با این حال چه در این مورد و چه در سایر موارد مطرح‌شده‌ی درمانی این گیاه، محققین علوم دارویی و پزشکی هنوز سرگرم گردآوری مطالب متقن بیشتر و کامل‌تری هستند. آثار زیر نیز جزو عمده‌ترین خصوصیات سیر ذکر شده است:

”

آثار ضد باکتری،
ضد قارچ و
ضد ویروس سیر در
شرایط آزمایشگاهی و
نیز مؤثر در بهبود برخی
عفونت‌ها در حیوانات
آزمایشگاهی، آنرا
به‌عنوان یک محصول
طبیعی با قابلیت
آنتی‌بیوتیکی برای
مصرف در انسان هم
مطرح نموده است

۱. آنتی‌اکسیدان

۲. حشره‌کش

۳. افزایش‌دهنده‌ی ایمنی

۴. ضد التهاب

۵. آنتی‌تومور

۶. پایین‌آورنده‌ی چربی‌های خون

۷. پایین‌آورنده‌ی قند خون

۸. آثار محافظت‌کنندگی بر روی کبد

۹. آثار محافظت‌کنندگی بر روی سیستم قلب و عروق

۱۰. اثرات آنتی‌ترومبوتیک

خوردن سیر بهتر است با معده‌ی خالی انجام نشود زیرا می‌تواند منجر به نفخ، بروز برخی از ناراحتی‌های گوارشی و تغییر فلور میکروبی روده گردد. همچنین حداقل ده روز قبل از هرگونه عمل جراحی توصیه می‌شود که از مصرف زیاد سیر خودداری گردد تا در پروسه‌های انعقادی خون مشکلی ایجاد نگردد. مصرف سیر همراه با سایر داروها همواره بایستی با نظارت پزشک و داروساز توأم باشد.

