تۆژینەوەکان پێنج سوودی سەرسوڕهێنەری سیر ئاشکرا دەکەن

تۆژینەوەکان پێنج سوودی سەرسوڕهێنەری سیر ئاشکرا دەکەن.

سیر بە شێوەیەکی بەرفراوان بەکاردێت بۆ بەهێزکردنی تامی خواردن و چارەسەرکردنی چەندین نەخۆشی، سیر هێزێکی خۆراکی دەوڵەمەندە بە توخمی خۆراکی پێویست وەک ڤیتامین B6، مەنگەنیز، ڤیتامین C، سەلینیۆم، ڕیشاڵ و هتد... .

بەپێی ڕاپۆرتێک کە ماڵپەڕی Jagriniـی هیندی بڵاویکردەوە، چەند پارچە سیرێکی بچووک ئاستی کۆلیسترۆڵ باشتر دەکات، سوود بە تەندروستی دڵ دەگەیەنێت، بەرگری بەهێز دەکات، بۆرییەکانی خوێن لە لەشدا ئارام دەکاتەوە و یارمەتی دابەزاندنی کێش دەدات، بەم شێوانە: تەندروستی دڵ، بەپێی زانیارییەکانی ماڵپەڕی کلیڤلاند کلینیک، خواردنی سیر کاریگەری ئەرێنی لەسەر خوێنبەرەکان و بۆرییەکانی خوێن هەیە، خڕۆکە سوورەکانی خوێن گۆگرد لە سیردا دەگۆڕن بۆ گازی دووانە گۆگردیدی هایدرۆجینی، کە بۆرییەکانی خوێن فراوان دەکات و ڕێکخستنی پەستانی خوێن ئاسانتر دەکات.

تایبەتمەندی پزیشکی، سیر ڕووەکێکی چێی خۆراکیە کە ژمارەیەکی سەرسوڕهێنەر لە خۆراک و دژە ئۆکسان لە یەک پارچەدا دابین دەکات، لەکاتی خواردنی سیری خاو یان کوڵاو، جەستە هەندێک خۆراکی سەرەکی وەک ڤیتامین، کانزا، مەنگەنیز، زینک، گۆگرد، ئاسن، پۆتاسیۆم، کالسیۆم، سەلینیۆم و توخمەکانی تر

بەدەست دەهێنێت کە تەندروستی لەش بەهێز دەکەن.

بەهێزکردنی وزە، زۆرێک لە توێژینەوەکان پشتگیری ئەوە دەکەن کە کاتێک کەسێک بە ماندوویی لەخەو هەڵدەستێت یان کاتێک وزەی کەم دەبێت، به خواردنی سیر دەتوانێت دەستبەجێ ئاستی وزە بەرز بکاتەوە و ببێته کەسێک بەرهەمدارتر، سیر سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی فیتۆ کیمیاییە کە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشییەکان و بەهێزکردنی سیستەمی بەرگری ناسراوە.

دابەزاندنی کێش، بەهۆی دەوڵەمەند سیر بە خۆراکی بەهێزکەر یارمەتی بەهێزکردنی میتابۆلیزم دەدات، کە دەتوانێت یارمەتی دابەزاندنی کێش بدات، کاتێک سیر لەسەر گەدەیەکی بەتاڵ دەخۆیت، هەست بە تێربوون دەکەیت و هەستی برسێتی کەم دەکاتەوە، سیر دەتوانرێت وەک سەرکوتکەرێکی کاریگەر و سەلامەت سەیر بکرێت کە ڕێگری لە زۆر خواردن دەکات.

باشترکردنی ئاستی کۆلیسترۆڵ،

سیر دەوڵەمەندە بە ئەلیسین، ئاوێتەیەکی چالاکە کە ناسراوە بە کەمکردنەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵی زیانبەخش لە لەشدا، بەکارهێنانی سیر دەتوانێت یارمەتی کەمکردنەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵی خراپ بدات و تەندروستی دڵ بەهێز بکات.