

به نام خدا

درباره موسیر بیشتر بدانید

موسیر (*Allium hirtifolium*) گیاهی است شبیه سیر که ریشه اش فقط یک پیاز درشت است. برگهایش باریک دراز و میان تهی و دراز و گل‌هایش بنفش مایل به قرمزند. گل آذینش خوشه ُ ساده‌است. در حدود ۴۰ گونه از این گیاه شناخته شده که همگی در نواحی معتدل و مناطق بحرالرومی می‌رویند. برخی از گونه‌های موسیر را در باغ به عنوان گل زینتی نیز می‌کارند. پیاز این گیاه خوراکی است و در ترش‌پها و اغذیه بکار می‌رود و بویش از سیر کمتر است. ریشه و پیاز گیاه بعد از انجام یکسری اقدامات خاص مورد استفاده قرار می‌گیرد بدین صورت که آنها را به شکل رشته های بسیار نازک در آورده و در مسیر آب سرد قرار می دهند تا تلخی که در پیاز آن هست از بین برود و آن را در آفتاب خشک می کنند تا به عنوان چاشنی غذایی مصرف شود. موسیر شبیه پیاز و سیر است ولی برخلاف پیاز گل های آن تخم نمی دهد و دارای پیازچه های زیادی می شود و بر خلاف سیر بوی مطبوعی دارد و نرمتر از سیر است و زود کوبیده و له می شود. موسیر گونه های زیادی دارد و بهترین آن رنگ قرمز مسی دارد که آن را خشک کرده و می ساینند و در ادویه و غذا مخلوط می کنند. گرد موسیر به غذاها به خصوص سس های بی مزه طعم خوبی می دهد و طعم غذاها را لذیذتر می کند. موسیر نسبت به پیاز شیرین تر و هضم آن نیز آسان تر است و خواص درمانی فراوانی دارد. ریشه حبابی شکل این سبزی نیز مانند پیاز به چند بخش تقسیم می‌شود. موسیرها به راحتی هضم می‌شوند و حاوی مقادیر فراوانی ویتامین C ، پتاسیم، فیبر رژیمی و اسید فولیک بوده و همچنین دارای مقدار زیادی کلسیم، آهن و پروتئین هستند. این سبزی به صورت ترشی یا ماست موسیر استفاده می شود که اغلب به عنوان یک چاشنی اشتها آور تلقی می شود.

بخوانید از فواید و خواص متعدد موسیر

با اینکه آن ها کوچک و طعم دار هستند، اما معمولاً در دستور العمل های خیلی زیادی استفاده نمیشوند، به نظر می رسد که موسیر ها بیشتر از بقیه اعضای خانواده حاوی آنتی اکسیدان و فنول باشد! این ویژگی آن ها را به یکی از بهترین غذاهای آنتی اکسیدانی برای کاهش آسیب رادیکال های آزاد و مبارزه با بیماری های مزمن تبدیل کرده است. دو مجموعه از ترکیبات، اکثر خواص درمانی شناخته شده در موسیر را تشکیل داده: ترکیبات سولفور، مانند آلیل پروپیل در سولفات (APDS) و فلانوئید ها مثل کورستین.

موسیر برای چه چیزهایی خوب است؟ واقعیت های غذایی موسیر:

یک نصف فنجان موسیر:

- 56 کالری
- 0 گرم چربی
- 5 گرم فیبر
- 6 گرم شکر
- 12 گرم کربوهیدرات
- 832 میلی گرم ویتامین A (17.5 درصد DV)
- 25 میلی گرم ویتامین B6 (12.5 درصد DV)
- 5 میلی گرم ویتامین C (10 درصد DV)
- 25 میلی گرم منگنز (10 درصد DV)
- 234 میلی گرم پتاسیم (7.5 درصد DV)

علاوه بر سولفکسید یافت شده در موسیر و سایر آلومینیوم ها، پپتید و پروتئین هایی وجود دارند که قادر به فعالیت های مختلف تقویت ایمنی هستند و باعث ایجاد یک منبع مهم از عوامل درمانی می شوند.



واقعیت های غذایی موسیر

فواید شگفت انگیز بهداشتی و درمانی موسیر:

در این بخش از سلامت نمناک به بررسی خواص و فواید کلی موسیر برای سلامت بدن خواهیم پرداخت.

1. کمک موسیر به تقویت رشد مو سالم:

موسیر برای افزایش رشد مو سالم مفید است و نشان داده شده است که گردش خون پوست سر را افزایش می دهد و رشد مو را تقویت می کند. موسیر حاوی گوگرد است که ریزش مو را کاهش می دهد و درخشانی مو را افزایش می دهد.

هم چنین می توانید موسیر را با لیمو، باترمیلک و عسل مخلوط کنید تا شوره سر را از بین برود.

2. موسیر برای بهبود عملکرد مغز:

مغز نیروی محرک انسان است. تمام وظایف بدن را تنظیم می کند. کمبود هر ماده مغذی مهم که برای عملکرد مغز اهمیت دارد، باعث اختلال در فعالیت بهینه می شود. موسیر غنی از ویتامین ها، مواد معدنی و آمینو اسیدهایی است که عملکرد مغز را افزایش می دهند.

موسیر اسید گاما - آمینوباتیک را فراهم می کنند که یک انتقال دهنده عصبی کلیدی است و به کاهش استرس و استراحت ذهن کمک می کند. ویتامین ها همچنین به عملکرد روحی و عاطفی، با تنظیم واکنش های هورمونی و آنزیمی در مغز کمک می کنند.



بهبود عملکرد مغز با استفاده از موسیر

3.ویژگی آنتی اکسیدانی موسیر:

خوشبختانه موسیر غنی از آنتی اکسیدان است. موادی مانند کواستروین و کامپولو طبیعی که با رادیکال های آزاد مبارزه می کنند. آلیسین یکی دیگر از این آنتی اکسیدان هایی است که در **پیاز** و سیر یافت می شود و همچنین به کاهش جهش های سلول کمک می کند.

4. موسیر برای بهبود گردش خون:

موسیر به بهبود جریان در بدن کمک می کند و گردش خون را افزایش می دهد. آهن، پتاسیم و مس به افزایش تولید گلبول های قرمز جدید کمک می کند و هم چنین التیام و متابولیسم را تقویت می کند. می تواند برای کمک به درمان **کم خونی** هم مفید باشد.

5. مشارکت در پایداری عصبی:

گاهی اوقات تعادل بین هورمون ها، انتقال دهنده های عصبی و دیگر ترکیبات زیستی از بین می رود. برای مثال، استفاده از محرک ها منجر به افزایش میزان کورتیزول، هورمون های انتقال دهنده عصبی می شود. این امر باعث افزایش تعداد نوروں ها، وضعیت بالای آگاهی و ناتوانی در آرامش می شود.



فواید و خواص موسیر

6. موسیر برای کاهش فشار خون:

فشار خون یک عامل حیاتی برای حفظ قلب سالم و گردش خون خوب است. موسیر، حاوی آلیسین است که می تواند فشار خون را همراه با پتاسیم که به اتساع عروق خونی کمک می کند، کاهش دهد.

این فرآیند از لخته شدن خون جلوگیری می کند و از سیستم قلبی و عروقی از استرس محافظت می کند.

7. موسیر برای جلوگیری از دیابت:

موسیر، دارای ویژگی های هیپوگلیسمی است که می تواند به کنترل دیابت کمک کند.

این خاصیت به خاطر وجود مواد فوتو شیمیایی موجود در آن ها است. دو نوع مواد فوتو شیمیایی عمدتاً در موسیر یافت می شوند و آلویل دیسفلید مسئول خواص ضد دیابتی اش هستند.

این مواد فوتو شیمیایی همچنین می توانند به بهبود حساسیت انسولین، و کنترل بیشتر گلوکز خون کمک کنند.

8. موسیر برای کاهش وزن:

چاقی مفرط، خطر بیماری های خاص نظیر دیابت، سرطان و بیماری های قلبی را به طور قابل توجهی افزایش می دهد و چنانچه در بخش سلامت نمناک گفته شده است موسیر می تواند به کاهش وزن با استفاده از مقدار کالری پایین خود کمک کند.



کاهش وزن با استفاده از موسیر

9. کمک موسیر به حفظ چگالی استخوان:

موسیر، شامل مواد اصلی است که برای سلامت استخوان بسیار مهم هستند. خوردن غذاهایی که غنی از کلسیم و **ویتامین D** هستند، استخوان های ما را سالم نگه می دارد.

10. داشتن پوستی سالم با موسیر:

موسیر با میکروب های عامل عفونت های پوستی، به واسطه مواد مغذی اش با میکروب هایی که مسئول عفونت های پوستی هستند، مبارزه می کنند و گوگرد هم از **پیری زودرس** جلوگیری می کند.

گوگرد هم چنین به جلوگیری از تجمع پوست مرده کمک می کند و در تسکین قرمزی و حساسیت پوست مستعد موثر است.

11. موسیر برای کمک به سیستم دفاعی بدن:

دستگاه ایمنی بدن بسیار پیچیده است. کوچک ترین نقص در سیستم ایمنی ما می تواند منجر به عواقب فاجعه باری شود. موسیر شامل بسیاری از مواد مغذی برای تقویت ایمنی بدن است که باعث گیر انداختن مهاجمان خارجی و جلوگیری از عفونت می شود.



کمک به سیستم دفاعی بدن با استفاده از موسیر

***نتیجه گیری:**

فواید سلامتی مرتبط با مصرف موسیر آن را برای هر کسی که مایل به اضافه کردنش به رژیم غذایی خود است، را به همراه دارد.

مزه آن کاملاً از پیاز و سیر متمایز است.

عوارض و نگرانی ها در مورد خوردن موسیر:

بیشتر مردم می توانند موسیر و دیگر پیازها را بدون هیچ گونه عوارض جانبی بخورند.

خوردن زیاد پیاز ممکن است سوزش معده و یا برگشت اسید معده را تشدید کند.

پیاز و موسیر نیز غذاهایی هستند که نشانه های مربوط به آی بی اس را برای برخی افراد بدتر می کنند، زیرا حاوی کربوهیدرات های FODMAP هستند که پتانسیل ایجاد مشکلات هاضمه را دارند.

اگر مبتلا به آی بی اس و علائم مرتبط مانند یبوست یا نفخ هستید، می توانید آن را از رژیم غذایی خود حذف کنید و مشاهده کنید که آیا بهبودی دارید یا خیر.

همچنین تعداد کمی از گزارش ها، مربوط به آلرژی به پیاز هستند، از جمله افراد مبتلا به آسم، خارش پوست و چشم های قرمز.

پیاز و موسیر برای کودکان و در دوران بارداری یا شیردهی ایمن هستند، اما پتانسیل ایجاد برگشت اسید معده را دارند.

منابع:

سایت ویکی پدیا (<https://fa.wikipedia.org/>)

سایت نمناک (<https://namnak.com/>)

سایت برگزیده ها (<https://www.bargozideha.com/>)