

خواص سیر برای پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها

سیر، به طور گسترده به عنوان طعم دهنده در غذا استفاده می‌شود، اما همچنین در طول تاریخ باستان و مدرن به عنوان دارویی مورد استفاده قرار گرفته است. سیر برای پیشگیری و درمان طیف گسترده‌ای از شرایط و بیماری‌ها استفاده می‌شود.

روزانه ۶۳ درصد سرماخوردگی را در مقایسه با داروهای کاهش می‌دهد. میانگین طول علائم سرماخوردگی نیز ۷۰٪ کاهش یافت. یک مطالعه دیگر نشان داد که مصرف سیر (۲٫۵۶ گرم در روز) تعداد روزهای بیمار مبتلا به سرماخوردگی یا آنفولانزا را ۶۱٪ کاهش داده است. با این حال، یک بررسی نتیجه‌گیری کرد که شواهد کافی نیست و تحقیقات بیشتری لازم است. علیرغم نداشتن شواهد قوی، افزودن سیر به رژیم غذایی اگر اغلب دچار سرماخوردگی شوید ممکن است ارزش امتحان کردن را داشته باشد.

۴. ترکیبات فعال موجود در سیر باعث کاهش فشار خون می‌شود: بیماری‌های قلبی عروقی مانند سکنه‌های قلبی و سکنه‌های مغزی بزرگترین قاتلان جهان هستند. فشار خون بالا یکی از مهمترین عوامل ایجاد کننده این بیماری‌ها است. مطالعات انسانی نشان داده است که مکمل‌های سیر تأثیر قابل توجهی در کاهش فشار خون در افراد دارای فشار خون بالا دارد. دوزهای مکمل برای داشتن اثرات مطلوب باید نسبتاً زیاد باشند. مقدار مورد نیاز معادل حدود چهار میخک سیر در



۳. سیر می‌تواند با بیماری از جمله سرماخوردگی مبارزه کند: مکمل‌های سیر برای تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن شناخته شده است. یک مطالعه بزرگ ۱۲ هفته‌ای نشان داد که یک مکمل سیر

۱. سیر دارای ترکیباتی با خواص دارویی قوی است:

سیر یک گیاه از خانواده پیاز است. هر بخش یک بوته سیر را میخک می‌نامند. در حدود ۱۰-۲۰ میخک در یک بوته سیر وجود دارد. سیر در بسیاری از نقاط جهان استفاده می‌شود و به دلیل بوی قوی و طعم خوشمزه یک ماده محبوب در پخت و پز است.

با این حال، در طول تاریخ باستان، اصلی‌ترین کاربرد سیر از نظر سلامتی و داروهای آن بوده است. دانشمندان اکنون می‌دانند که بیشتر فواید سلامتی سیر ناشی از ترکیبات گوگرد است که در هنگام خرد شدن یک میخک سیر ایجاد می‌شود. شاید مشهورترین آن معروف به آلیسین باشد. با این حال، آلیسین یک ترکیب ناپایدار است که فقط به طور خلاصه در سیر تازه وجود دارد. ترکیبات دیگری که ممکن است باشند عبارتند از: دیالیل دی سولفید و اس-آل سیستین. ترکیبات گوگرد حاصل از سیر از دستگاه گوارش وارد بدن شده و در تمام بدن پخش می‌کند، جایی که اثرات بیولوژیکی قوی خود را اعمال می‌کند.

۲. سیر بسیار مغذی است اما کالری کمی دارد: یک میخک (۳ گرم) سیر خام حاوی: منگنز: ۲٪ از ارزش روزانه

گروه بهداشت و سلامت - ادعاهای دارویی زیادی درباره سیر وجود دارد. هزاران سال است که از سیر در سراسر جهان استفاده می‌شود. سوابق نشان می‌دهد که سیر در ساخت هرم‌های جیزه، حدود ۵۰۰۰ سال پیش، در حال استفاده بود. پزشک یونان باستان، بقراط (حدود ۴۶۰-۳۷۰ قبل از میلاد مسیح)، که امروز به عنوان "پدر طب غربی" شناخته می‌شود، سیر را برای طیف وسیعی از شرایط و بیماری‌ها تجویز کرد. بقراط استفاده از سیر را برای معالجه مشکلات تنفسی، انگل‌ها، هضم ضعیف و خستگی ترویج کرد.

گسترده‌ای برای شرایط مختلف مربوط به سیستم خونی و قلب، از جمله تصلب شرایین (سخت شدن سرخرگها)، کلسترول بالا، حمله قلبی، بیماری عروق کرونر قلب و فشار خون بالا از سیر استفاده می‌شود. لازم به ذکر است ارزش غذایی و کالری سیر خام در ۱۰۰ گرم ۱۲۹ کالری می‌باشد.

امروزه سیر نیز در برخی افراد برای پیشگیری از سرطان ریه، سرطان پروستات، سرطان سینه، سرطان معده، سرطان رکتوم و سرطان روده بزرگ استفاده می‌شود. خواص سیر:

گروه بهداشت و سلامت - آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین C و ترکیبات ضد التهابی، به شادابی پوست کمک می‌کند. این ترکیبات از آسیب رادیکال‌های آزاد جلوگیری کرده و روند پیری پوست را کند می‌کنند. همچنین، مریم گلی برای درمان مشکلاتی مانند جوش و آکنه، التهاب و قرمزی و خشکی پوست مفید است. از این گیاه می‌توان به صورت دمنوش، بخور، ماسک گیاهی یا روغن استفاده کرد.

کنترل قند خون با مریم گلی تحقیقات علمی نشان داده‌اند که برگ‌های مریم گلی در کنترل دیابت نوع ۲ مؤثر بوده و به کاهش سطح گلوکز خون و بهبود متابولیسم قندها کمک می‌کند. همچنین، این گیاه باعث کاهش گلوکز ناشتا و

مریم گلی به دلیل دارا بودن

۵. سیر می‌تواند کلسترول LDL را کاهش دهد: سیر سطح کلسترول را بهبود می‌بخشد، که می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. برای کسانی که کلسترول بالایی دارند، به نظر می‌رسد مکمل‌های سیر حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد کلسترول کل و یا LDL را کاهش می‌دهد.

۶. سیر حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که به عروق قلبی عروقی کمک می‌کند: سیر حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که از مکانیسم‌های محافظ بدن در برابر آسیب‌های پشیمانی می‌کند. نشان داده شده است که مقادیر زیاد مکمل‌های سیر باعث افزایش آنتی‌اکسیدان‌ها می‌شود و همچنین استرس اکسیداتیو را در افرادی که فشار خون بالا دارند کاهش می‌دهد. اثرات ترکیبی در کاهش کلسترول و فشار خون و همچنین خواص آنتی‌اکسیدانی، ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های مشترک مغز

۷. سیر ممکن است به زندگی طولانی‌تر کمک کند: تأثیرات بالقوه سیر بر طول عمر، اساساً غیرممکن است. اما با توجه به تأثیرات مفیدی که بر فاکتورهای مهم خطر مانند فشار خون می‌گذارد، معقول است که سیر می‌تواند به شما در زندگی طولانی‌تر کمک کند. این واقعیت که می‌تواند با بیماری عفونی مقابله کند نیز عامل مهمی است، زیرا اینها علل شایع مرگ به ویژه در افراد مسن یا افراد دارای سیستم ایمنی با اختلال عملکردی است.

۸. عملکرد ورزشی ممکن است با مکمل‌های سیر بهبود یابد: سیر یکی از اولین مواد افزایش عملکرد است. این سنت در فرهنگ‌های باستان به منظور کاهش خستگی و افزایش ظرفیت کار کارگران مورد استفاده قرار می‌گرفت.

۹. خوردن سیر ممکن است به سم زدایی فلزات سنگین در بدن کمک کند: نشان داده شده است که سیر به عملکرد ورزش کمک می‌کند، اما مطالعات بسیار کمی در مورد انسان انجام شده است. متلایان هفته مصرف کرده‌اند، ۱۲٪ کاهش ضربان قلب و ظرفیت ورزشی بیشتری داشتند.

۱۰. سیر ممکن است سلامت استخوان را بهبود بخشد: هیچ مطالعه انسانی اثرات سیر در پوکی استخوان را اندازه‌گیری نکرده است. با این حال، مطالعات در جوندگان نشان داده‌اند که با افزایش استروژن در زنان می‌تواند از دست دادن استخوان به حداقل برسد. یک مطالعه در زنان یائسه نشان داد که یک دوز روزانه عصاره سیر خشک (برابر با ۲ گرم سیر خام) به طور قابل توجهی علائم کمبود استروژن را کاهش می‌دهد.

این نشان می‌دهد که این مکمل ممکن است اثرات مفیدی بر سلامت استخوان در زنان داشته باشد. سلامتی مانند سیر و پیاز نیز ممکن است اثرات مفیدی بر استخوان‌تربیت داشته باشند.

مانند آلزایمر و زوال عقل را کاهش دهد. نشان داده شده است که ترکیبات گوگرد موجود در سیر از آسیب اندام در برابر سمیت فلزات سنگین محافظت می‌کنند. یک مطالعه چهار هفته‌ای در کارمندان یک کارخانه باتری اتومبیل (قرار گرفتن در معرض بیش از حد سرب) نشان داد که سیر ۱۹ درصد باعث کاهش سطح سرب در خون می‌شود. همچنین بسیاری از علائم بالینی سمیت، از جمله سردرد و فشار خون را کاهش می‌دهد. هر روز سه دوز سیر حتی بهتر از داروی پنی سیلین در کاهش علائم است.

۱۱. سیر ممکن است سلامت استخوان را بهبود بخشد: هیچ مطالعه انسانی اثرات سیر در پوکی استخوان را اندازه‌گیری نکرده است. با این حال، مطالعات در جوندگان نشان داده‌اند که با افزایش استروژن در زنان می‌تواند از دست دادن استخوان به حداقل برسد. یک مطالعه در زنان یائسه نشان داد که یک دوز روزانه عصاره سیر خشک (برابر با ۲ گرم سیر خام) به طور قابل توجهی علائم کمبود استروژن را کاهش می‌دهد.

این نشان می‌دهد که این مکمل ممکن است اثرات مفیدی بر سلامت استخوان در زنان داشته باشد. سلامتی مانند سیر و پیاز نیز ممکن است اثرات مفیدی بر استخوان‌تربیت داشته باشند.

۱۲. سیر ممکن است سلامت استخوان را بهبود بخشد: هیچ مطالعه انسانی اثرات سیر در پوکی استخوان را اندازه‌گیری نکرده است. با این حال، مطالعات در جوندگان نشان داده‌اند که با افزایش استروژن در زنان می‌تواند از دست دادن استخوان به حداقل برسد. یک مطالعه در زنان یائسه نشان داد که یک دوز روزانه عصاره سیر خشک (برابر با ۲ گرم سیر خام) به طور قابل توجهی علائم کمبود استروژن را کاهش می‌دهد.

این نشان می‌دهد که این مکمل ممکن است اثرات مفیدی بر سلامت استخوان در زنان داشته باشد. سلامتی مانند سیر و پیاز نیز ممکن است اثرات مفیدی بر استخوان‌تربیت داشته باشند.

۱۳. سیر ممکن است سلامت استخوان را بهبود بخشد: هیچ مطالعه انسانی اثرات سیر در پوکی استخوان را اندازه‌گیری نکرده است. با این حال، مطالعات در جوندگان نشان داده‌اند که با افزایش استروژن در زنان می‌تواند از دست دادن استخوان به حداقل برسد. یک مطالعه در زنان یائسه نشان داد که یک دوز روزانه عصاره سیر خشک (برابر با ۲ گرم سیر خام) به طور قابل توجهی علائم کمبود استروژن را کاهش می‌دهد.

این نشان می‌دهد که این مکمل ممکن است اثرات مفیدی بر سلامت استخوان در زنان داشته باشد. سلامتی مانند سیر و پیاز نیز ممکن است اثرات مفیدی بر استخوان‌تربیت داشته باشند.

۱۴. سیر ممکن است سلامت استخوان را بهبود بخشد: هیچ مطالعه انسانی اثرات سیر در پوکی استخوان را اندازه‌گیری نکرده است. با این حال، مطالعات در جوندگان نشان داده‌اند که با افزایش استروژن در زنان می‌تواند از دست دادن استخوان به حداقل برسد. یک مطالعه در زنان یائسه نشان داد که یک دوز روزانه عصاره سیر خشک (برابر با ۲ گرم سیر خام) به طور قابل توجهی علائم کمبود استروژن را کاهش می‌دهد.

این نشان می‌دهد که این مکمل ممکن است اثرات مفیدی بر سلامت استخوان در زنان داشته باشد. سلامتی مانند سیر و پیاز نیز ممکن است اثرات مفیدی بر استخوان‌تربیت داشته باشند.

۱۵. سیر ممکن است سلامت استخوان را بهبود بخشد: هیچ مطالعه انسانی اثرات سیر در پوکی استخوان را اندازه‌گیری نکرده است. با این حال، مطالعات در جوندگان نشان داده‌اند که با افزایش استروژن در زنان می‌تواند از دست دادن استخوان به حداقل برسد. یک مطالعه در زنان یائسه نشان داد که یک دوز روزانه عصاره سیر خشک (برابر با ۲ گرم سیر خام) به طور قابل توجهی علائم کمبود استروژن را کاهش می‌دهد.

این نشان می‌دهد که این مکمل ممکن است اثرات مفیدی بر سلامت استخوان در زنان داشته باشد. سلامتی مانند سیر و پیاز نیز ممکن است اثرات مفیدی بر استخوان‌تربیت داشته باشند.



وزارت راه و شهرسازی

سازمان بنادر و دریانوردی

مدیریت بنادر و دریانوردی شهید باهنر و شرق استان

فراخوان خدمات مشاوره خرید خدمات مشاوره و کارشناسی نگهداری پیش‌بینی و راهبری زیر ساخت فناوری و اطلاعات و تجهیزات اتاق سرور و شبکه بی سیم اینترنت بندر شهید باهنر و بنادر تابعه (شهید حقانی، هرمز، تیاب، سیریک و جاسک) - تجدید اول

سازمان بنادر و دریانوردی در نظر دارد خرید خدمات مشاوره خرید خدمات مشاوره و کارشناسی نگهداری پیش‌بینی و راهبری زیر ساخت فناوری و اطلاعات و تجهیزات اتاق سرور و شبکه بی سیم اینترنت بندر شهید باهنر و بنادر تابعه (شهید حقانی، هرمز، تیاب، سیریک و جاسک) - تجدید اول به شماره ۱۴۰۳/۱۱/۱۳ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزبانماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا تهیه فهرست مشاوران دارای صلاحیت، ارسال درخواست پیشنهاد (RFP)، ارائه پیشنهاد مشاوران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مشاوران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سامیت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در

فراخوان محقق سازند. تاریخ انتشار فراخوان در سامانه تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۴ مهلت زمانی دریافت اسناد فراخوان: ساعت ۱۹:۰۰ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۱ مهلت زمانی ارسال پاسخ فراخوان: ساعت ۱۹:۰۰ روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۰ اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گران: آدرس: استان هرمزگان، شهر بندرعباس، بلوار پاسداران، میدان قائم، مدیریت بنادر و دریانوردی شهید باهنر و شرق استان تلفن: ۳۲۱-۷۶ اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس: ۰۲۱-۴۵۶-۰۲ دفتر ثبت نام: ۸۵۱۹۳۷۶۸ و ۸۸۹۶۹۷۳۱ اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام سایر استان‌ها در سایت سامانه (www.setadiran.ir) بخش ثبت نام / پرو فایل تامین کننده / مناقصه گر موجود است.

مدیریت بنادر و دریانوردی شهید باهنر و شرق استان هرمزگان شناسه: ۱۸۸۷۷۶۳

پمپ آب وارداتی کله استیل و پروانه استیل جتی

قیمت ۲۲۰ درهم امارات

۰۷۶۴۴۴۷۳۱۱۶

۰۹۳۶۱۷۳۴۶۷۹

اربابی

بهشت خانواده جزیره زیبای کیش، درخت سبز، صنعت دوم، مجتمع تولیدی ارم یا نسیم صنعت کیش داخل بازار، طبقه اول، واحد ۱۱۶

گروه هتل های تاب تورز

هتل ویدا

هتل بزرگ کروش

021-8586
www.ttgroup.ir
@Toptours_Group
ttgroup.ir

Hany_tahrir

شعبه ۱: نوبنیاد ۳، مرکز فرید آرین، طبقه اول

شعبه ۲: صدفا، مرکز فرید بساک، طبقه همکف

۰۷۶ ۴۴۴۵۱۴۹۶۳ ۰۹۰۲۲۹۹۲۰۹۹

تدوین های

هانی تحریر

جایزه بزرگ!!!