



اگر میزان سیرتان در غذا، بیشتر از آن چیزی که مدنظرتان بود شده است کمی شکر به غذا اضافه کنید تا تندی سیر را بگیرد

۶۶

همه چیز درباره ویژگی بدبوهای در



تنها در خانه

روبه روشن شدن با صحنه خرابی سیر و پیاز، از آن صحنه‌هایی است که احتمالاً هرکسی تجربه‌اش را داشته است. اما واقعا چطور می‌توان از تکرار چنین صحنه‌ای جلوگیری کرد؟ رسیدن به چنین هدفی، چند قلق کاربردی اما ساده دارد که به نگهداری طولانی مدت سیر و پیاز در خانه کمک می‌کند. در اولین گام، حواس‌تان باشد اگر سیرها در داخل مغازه زده بود، از خیر خریدن آنها بگذرید، چراکه جوانه‌زدن نشانه تازه نبودن محصول کشاورزی است و این سرعت گندیدگی سیر را بالا می‌برد. اما یکی از روش‌های نگهداری سیر این است که حبه‌های سیر را تمیز و خشک و خرد کنید و آنها را در روغن مایع یا روغن زیتون بریزید.

بعد هم در شیشه حاوی آنها را سفت ببندید و هر بار برای مصرف باز کنید. با چنین روشی، همیشه غذاهای پتان چاشنی سیر را دارد و با گندیدگی سیر هم مواجه نمی‌شوید، روشی که بین شش ماه تا یک سال دوام دارد. فریز کردن سیر هم یکی دیگر از روش‌هایی است که به ماندگاری طولانی آن در خانه کمک می‌کند، البته برای کسانی که میزان مصرف سیرشان به صورت روزانه نیست.

پیاز هم از آن دسته ضروریات آشپزخانه است که به دلیل نیاز همیشگی به آن به مقدار زیاد خریده می‌شود تا لازم نباشد هر روز به هوای پیاز به میوه‌فروشی سر بزنیم. اما تجربه نشان داده برخی روش‌های نگهداری در ماندگاری پیاز، تأثیر قابل توجهی دارد. پیش از هر چیز یادتان باشد پیازهای صورتی و قرمز برای نگهداری مناسب‌ترند، چراکه رطوبت کم و عطر و طعم بالایی دارند. فقط دقت کنید برای ماندگاری بیشتر پیاز، برگ‌های پیاز را جدا نکنید و آنها را در یک فضا با تهویه مناسب قرار دهید تا پوست‌شان خشک باشد، چراکه رطوبت باعث جوانه‌زدن پیاز می‌شود، جوانه هم که یعنی هشدار برای گندیدگی.

بگذارید غذا داروی شما و دارو غذای شما باشد. این عبارت را مانمی‌گوییم بلکه اینها جمله مشهوری از بقراط، پزشک یونان باستان است که به پدر پزشکی غربی معروف شده است. اما چرا این حرف را زده است؟ می‌گویند او برای انواع و اقسام بیماری‌ها سیر تجویز می‌کرده است، حالا و با گذشت سال‌ها از این تجویزها، دانش مدرن هم به تأثیرات شگفت‌انگیز پیاز بر سلامتی انسان رسیده است. شاید همین دلایل کوچک اما با اهمیت کافی باشد برای این که تلاش کنیم تا بیشتر از همیشه، با این دو ترکیب شگفت‌انگیز آشنا شویم و راه‌شان را برای ورود به سبک غذایی مان باز کنیم. هرچند که به نظر می‌رسد سبک غذایی خانواده‌های ایرانی خیلی هم از این دو ماده بدبوی دوست‌داشتنی دور نیست اما شاید بعد از خواندن این گزارش، نزدیک و نزدیک‌تر هم بشود. البته که تعادل و میانه‌روی در مصرف هر چیزی، حرف اول را می‌زند؛ حتی اگر سیر و پیازی با این همه خاصیت باشد.

نرجس خانعلی‌زاده

خبرنگار

این پزشکان خانگی

باید از همین اول بگوییم که فارغ از همه خوشمزگی‌ها، تنوع، خلاقیت‌ها و ابداعاتی که به سیر و پیاز نسبت داده می‌شود، این دو نوع سبزی بیش از هر چیز به خواص درمانی‌شان شناخته می‌شوند. خواصی که آن قدر بدیهی و شناخته شده است که از روزگار قدیم دوران مادر بزرگ و پدر بزرگ‌هایمان به آن باور داشته و تأثیراتش را دیده بودند تا همین امروز، امروزی که با وجود انواع و اقسام پیشرفت‌هایی که در زمینه علمی و پزشکی صورت گرفته است اما همچنان این دو خوراکی می‌توانند دوی درد خیلی از مسائل باشند.

این‌طور که معلوم است، سیر و پیاز و البته دیگر مشتقاتی که در دسته این دو قرار می‌گیرند، مانند پیازچه، تره‌فرنگی و... دارای خواص آنتی‌اکسیدانی بوده که فرد را در برابر برخی بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی و سرطان محافظت می‌کنند. می‌گویند در زمان‌های گذشته، مردم مصر از پیاز به دلیل داشتن ترکیباتی مانند سدیم، پتاسیم، ید، سیلیس، آهن، فسفر و... در غذاهایشان استفاده می‌کردند. آن قدر که برخی اسناد تاریخی به ما نشان می‌دهند که غذای اصلی کارگرانی که اهرام ثلاثه مصر را ساختند، پیاز بوده است و همین مساله، قدمت استفاده از پیاز در غذا را به ما ثابت می‌کند. حالا هم کار به جایی رسیده است که از پیاز برای رفع دردهای عصبی، پایین آوردن قند خون، کشتن باکتری‌های موجود در محیط و خرد کردن سنگ کلیه استفاده می‌شود. ضمن این که تجربه نشان داده است که پیاز نیم‌پز برای درمان سوختگی‌ها مؤثر است و پیاز خام هم محرک قلب خواهد بود. البته از ماسک پیاز روی صورت و درخشان کردن پوست هم غافل نشوید. اما سیر چطور؟ با این که همه سیر را به عنوان چاشنی غذا می‌شناسند اما سیر هم دست‌کم از پیاز ندارد، با این تفاوت که افرادی که فشار پایینی دارند، نباید در مصرف سیر زیاده‌روی کنند. این ماده طعم‌دهنده هم می‌تواند در درمان رماتیسم، ترمیم زخم‌های سطحی و خلط سینه کاربرد داشته باشد و عفونت‌های بدن را از بین ببرد. ضمناً اگر دچار ریزش مو هستید، از خواص درمانی سیر برای تقویت ریشه‌های سرتان غافل نشوید. خب مگر از یک ماده غذایی، چه توقع دیگری می‌توانید داشته باشید؟

فرق است از سیر تا موسیر

خیلی‌ها موسیر را همان سیر می‌دانند در صورتی که این تنها یک تشابه اسمی است و این دو ماده غذایی، هیچ ارتباطی با همدیگر ندارند. البته جالبی‌اش این است که در میان این همه تفاوت، خواص درمانی تقریباً مشابهی با همدیگر دارند. مثلاً اولین و مهم‌ترین تفاوت آشکار بین سیر و موسیر، تفاوت در ظاهر آنهاست.

سیر تشکیل شده از حبه‌هایی کوچک است که این حبه‌ها داخل یک پوسته نازک قرار دارند اما موسیر یک تکه و به شکل پیاز است. ضمن این که از سیر معمولاً در پخت غذا و چاشنی برای طعم غذاها استفاده می‌شود اما موسیر را معمولاً در ترشی‌ها یا معطر کردن لبنیات مثل ماست، دوغ و... مصرف می‌کنند. بدیهی‌ترین تفاوت‌شان هم در طعم‌شان است که موسیر، اصلاً تندی و تیزی سیر را ندارد. از همه مهم‌تر هم این که بعد از خوردن موسیر، نگرانی برای بوی بد دهان معنا ندارد، در صورتی که برای سیر باید مدام نگران این موضوع باشیم. اما با همه این تفاوت‌ها، تقریباً همه خواص درمانی سیر، با خوردن موسیر هم به واقعیت می‌پیوندد، البته شاید با اثر کمی ضعیف‌تر از سیر. خلاصه این که اگر به هیچ طریقی نمی‌توانید با سیر ارتباط دوستانه‌ای برقرار کنید، از موسیر غافل نشوید.