



## نقش سیر در کاهش کلسترول

تغذیه‌ای و داروشناسی سیر که امروز بیش از پیش مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است، توانایی آن در کاهش سه شاخص مربوط به کلسترول پلاسما می‌باشد. این شاخص‌ها عبارتند از:

۱. کلسترول تام
  ۲. کلسترول - لیپوپروتئین با چگالی پایین (Low-Density Lipoprotein (L.D.L)
  ۳. تری‌گلیسرید
- لازم به یادآوری است که در مبحث

امروزه نقش رژیم‌های غذایی در جلوگیری یا کاهش بیماری‌ها امری کاملاً بدیهی است. در بین خوراکی‌های مختلف، سبزیها دارای نقش بیشتری در سلامتی انسان هستند، که سیر از جمله آنهاست.

سیر علاوه بر اینکه بعنوان ادویه و چاشنی مورد استفاده قرار می‌گیرد، کاربردهای پزشکی و بهداشتی فراوانی نیز دارد. یکی از ویژگی‌های

\* دانشکده علوم تغذیه

بیماریهای قلبی - عروقی، افزایش LDL و تری گلیسرید بعنوان «عامل خطر» شناخته شده است.

غلظت کلسترول پلاسما با توجه به سرعت سنتز آن در کبد، کلسترول رژیم غذایی و انتقال کلسترول بوسیله LDL تعیین می‌شود. برای پی بردن به مکانیسم‌های سیر در پایین آوردن کلسترول و تری گلیسرید پلاسما، سلولهای کبدی موش تحت تاثیر عصاره استخراج شده سیر تازه توسط حلالهای مختلف (اتر، اتانول و آب) قرار گرفتند. به این ترتیب که به سلولهای کبدی برداشته شده از موشهایی که رژیم غذایی آنها فاقد سیر بود، در حضور و فقدان عصاره استخراج شده، سوسترهای رادیوایزوتوپ نشاندار افزوده شد. نتایج حاصل نشان داد که هر گونه عصاره استخراج شده از سیر، سرعت سنتز کلسترول را بطور قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌دهد. این مشاهدات آزمایشگاهی به همراه یافته‌های حاصل از انجام آزمایش بصورت *in vivo* نشان میدهند که بخشی از تاثیر سیر در پایین آوردن کلسترول خون میتواند ناشی از کاهش سنتز کلسترول در کبد باشد. از سوی دیگر، کاهش تری گلیسرید پلاسما به محدود کردن تولید اسیدهای چرب کمک می‌کند که در نتیجه، از سنتز تری گلیسرید جلوگیری بعمل می‌آید.

مأخذ:

Fredric, G. Nutrition Today; Vol. 25m No 6.; Dec 1990.

