



سیر سیاه

سید محمد رضا سلطانی مقدس

دانش آموخته گیاهان دارویی و پژوهشگر Naturopathy – دانشگاه آزاد اسلامی

چکیده:

سیر سیاه یا (Black Garlic) فرآورده ای است که از تخمیر کنترل شده سیر تازه (*Allium sativum* L.) حاصل می گردد. این فرآیند در محفظه ای که دمای آن در حالت کنترل (۹۰-۶۰ درجه سانتیگراد) تحت رطوبت (۷۰-۹۰٪) در دوره زمانی حداقل ۳۰ روزه تحت تاثیر واکنش های غیر آنزیمی و اکسیداسیون فنل ها تخمیر می گردد. پس از طی مراحل فرآوری، سیر حالت ژله ای پیدا می کند، مزه آن شیرین شده و رنگ آن سیاه می شود. این فرآورده غذایی از قرن ها پیش توسط کره ای ها، ژاپنی ها و تایلندی ها مصرف می شده است. در مقایسه با سیر تازه، سیر سیاه به دلیل کاهش محتوای آلکالین، طعم و بوی تندی ندارد. افزایش شاخصه ترکیبات زیست فعالی سیر سیاه در مقایسه با سیر تازه به تغییرات آن در خواص فیزیکی و شیمیایی نسبت داده می شود و مطالعاتی مربوط به یافته های اساسی سیر سیاه، از جمله تولید آن، فعالیت زیستی و کاربردهای آن انجام شده است. محققان دریافته اند که فرآوری سیر سیاه منجر به افزایش اس آلکیل سیستین (S-allylcysteine) که یک ترکیب ارگانوسولفور از آمینو اسید سیستین با خاصیت دارویی و آنتی اکسیدانی می باشد، می گردد. یکی از مهم ترین خواص این فرآورده در پیشگیری و درمان سرطان است. محققان معتقدند پلی فنل ها و فلاونوئید ها، S-allylcysteine و آمینو اسیدهای دیگری که بر اثر حرارت دادن در این ماده افزایش پیدا می کند، می تواند بر روی کاهش تومورهای سرطانی و مرگ سلولی (در سلول های سرطانی) تأثیر داشته باشد. سیر سیاه دارای خواص دارویی دیگری نیز شامل ضد آلرژی، ضد دیابت، ضد التهاب، ضد چاقی و هیپولیپیدمی و بهبود عملکرد کبد و سیستم عصبی می باشد. مصرف زیاد آن بدلیل PH اسیدی آن در افراد یک بیماری های گوارشی دارند مضر می باشد. در این پژوهش ما به معرفی و بررسی برخی از خواص سیر سیاه می پردازیم. **کلمات کلیدی:** سیر سیاه، Black Garlic، آلکالین، S-allylcysteine، ضد سرطان.