

กลิ่นกระเทียม... ทำเลือดไหลเวียนดี

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ย. 2552

กลิ่นกระเทียม ทำเลือดไหลเวียนดี

นักวิทยาศาสตร์ในสหรัฐฯ พบเหตุที่กระเทียมทำให้หัวใจของคนเราแข็งแรง เพราะในกระเทียมมีสารอัลลิซิน ที่จะช่วยให้เส้นเลือดผ่อนคลาย

นักวิจัยของมหาวิทยาลัยอาลาบามา ในเบอร์มิงแฮม รายงานในวารสาร โพรซีดีดิง ออฟ เดอะ เนชันแนล อะคาเดมี ออฟไซเอนเซส ว่า สารอัลลิซินจะเข้าไปทำปฏิกิริยากับเซลล์เม็ดเลือดแดง และสร้างไฮโดรเจนซัลไฟด์ ทำให้เส้นเลือดผ่อนคลาย และเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตได้ง่ายขึ้น อย่างไรก็ตามผู้เชี่ยวชาญในอังกฤษแจ้งเตือนว่า การกินกระเทียมในรูปแบบอาหารเสริมนั้นอาจจะทำให้เกิด ผลข้างเคียงได้

สำหรับไฮโดรเจนซัลไฟด์นั้นเป็นสารที่ให้กลิ่นเหม็นไม่ชอบ แต่ถ้ามองการใช้ในปริมาณที่ไม่เข้มข้นมาก จะมีบทบาทอย่างสำคัญในการช่วยให้เซลล์สื่อสารถึงกันได้ และมันจะเข้าไปกระตุ้นเซลล์ภายในเส้นเลือดในการสื่อสารระหว่างกัน

ทีมวิจัยจากมหาวิทยาลัยอาลาบามา ได้ทดลองจุ่มเส้นเลือดหนูลงไปใต้น้ำสารสกัดกระเทียม ผลปรากฏว่าลดความตึงของเส้นเลือดลงได้ 72 เปอร์เซ็นต์ และยังพบด้วยว่าปฏิกิริยาทางเคมีนั้นเกิดขึ้นบริเวณผิวเซลล์เม็ดเลือดเป็นหลัก

ดร.เดวิด เคราส์ หัวหน้าคณะนักวิจัย ถึงกับแนะนำว่า "ผลการทดลองของเราขอแนะนำว่าการใส่กระเทียมในอาหารเป็นสิ่งที่ดียิ่งๆ" โดยเฉพาะจะเห็นว่าในบริเวณที่มีการบริโภคกระเทียมอย่าง มาก เช่น เมดิเตอร์เรเนียน และตะวันออกไกล พบว่ามีโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจในระดับต่ำ

ข้อมูลจากไทยรัฐ