

กระเทียม...เปี่ยมคุณค่า

นำเสนอเมื่อ : 8 มี.ค. 2555

อาหารแทบทุกชนิดจะมีกระเทียมช่วยเพิ่มรสชาติ ในปัจจุบันนอกจากจะใช้กระเทียมเป็นส่วนประกอบของอาหารแล้ว ยังนำไปใช้ในการรักษาโรคได้ด้วย

สรรพคุณ

ส่วนที่ใช้เป็นยาคือหัวกระเทียมที่มีอายุตั้งแต่รอนวันขึ้นไป โดยมีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์พบว่า ภายในหัวกระเทียมประกอบด้วยน้ำมันหอมระเหยประมาณ 0.10 – 0.36 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งในน้ำมันหอมระเหยนี้จะประกอบไปด้วยสารอัลลิซิน (Alliin) และสารอื่นๆอีกหลายชนิด

สารในกระเทียมซึ่งสำคัญมาก คือ อัลลิอิน (Alliin) ซึ่งเมื่อกระเทียมถูกทุบหรือถูกบดจะมีเอนไซม์อัลลิเนส (Allinase) เปลี่ยนสารจากอัลลิอินเป็นอัลลิซิน ซึ่งเป็นสารที่กลิ่นฉุนแรงและขื่น และเป็นสารที่ทำให้กระเทียมมีกลิ่น สารสำคัญที่ทำให้กระเทียมมีกลิ่น สารสำคัญเหล่านี้จะเสื่อมสลายได้ถ้าถูกความร้อน ดังนั้นถ้าจะใช้กระเทียมเพื่อการรักษาควรใช้กระเทียมสด

กระเทียมมีสรรพคุณในการลดปริมาณคอเลสเตอรอลในเลือด ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน ลดความดันโลหิตสูง รักษากลาก รักษาอาการเนื้องอก ท้องอืดท้องเฟ้อ

วิธีการใช้

รับประทานกระเทียมสดครั้งละ 5 – 7 กลีบมาบด รับประทานหลังอาหารทุกมื้อ เพื่อลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อได้ค่ะ

ส่วนการรักษากลาก ควรใช้ไม้ขีดไฟบริเวณที่เป็นให้แดงๆก่อน แล้วค่อยทากระเทียมซึ่งขูดเป็นชิ้นเล็กๆหรือบดให้แหลก ควรทาวันละ 3 – 4 ครั้ง เมื่อผิวหนังกลับมาสู่สภาพปกติให้ทาต่อไปอีก 7 วัน