

## 3 โรค ที่กระเทียมสามารถป้องกันได้

นำเสนอเมื่อ : 16 ก.ค. 2557

### 3 โรค ที่กระเทียมสามารถป้องกันได้ (e-magazine)

"กระเทียม" พืชสมุนไพรที่ถูกนำมาใช้เป็นทั้งอาหารและยาอันยาวนานนับเป็นพันปี  
แน่นอนว่าเมื่อแต่ละคนเกิดมา ก็จะได้รู้ว่า กระเทียมถูกนำมาใช้เป็นส่วนประกอบอาหารกันแล้ว

ในปัจจุบันนี้ กระเทียมถูกนำมาใช้ในการป้องกันโรคหลายอย่างด้วยกัน ช่วยลดระดับไขมัน  
คอเลสเตอรอล ลดความดันโลหิตที่สูง และส่งเสริมให้ระบบภูมิคุ้มกันให้ดีขึ้น

กระเทียมมีสารที่ต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidants) ซึ่งอนุมูลอิสระ (free radicals)  
อาจมีบทบาทสำคัญต่อการทำให้คุณ "แก่" เร็วขึ้น ตลอดจนไปถึงการทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้มากมาย  
รวมถึงโรคหัวใจ และมะเร็ง และเจ้ากระเทียมนี้ก็ยังสามารถทำลายอนุมูลอิสระ  
ซึ่งเป็นตัวที่สามารถทำลายเยื่อหุ้มเซลล์ (cell membranes) และ DNA ได้ดี

#### โรคต่าง ๆ ที่กระเทียมสามารถป้องกันได้

##### 1. โรคหัวใจ (Heart disease)

มีหลักฐานบางอย่างสนับสนุนว่า กระเทียมอาจป้องกันไม่เกิดโรคหัวใจได้  
โดยอาจลดการเกิดเส้นเลือดแข็ง (atherosclerosis) และสามารถลดระดับความดันโลหิตเล็กน้อย (ระหว่าง 7% ถึง  
8%)

การศึกษารายหนึ่งเป็นเวลาถึง 4 ปี ใช้กระเทียม 900 มิลลิกรัมทุกวัน ปรากฏว่า  
มันสามารถลดการเกิดเส้นเลือดแข็งลงได้

นอกจากนั้น กระเทียมยังเป็นสารต้านการจับตัวเป็นก้อนของเลือด ด้วยการทำให้เกล็ดเลือดบางลง  
ซึ่งอาจป้องกันไม่เกิดภาวะหัวใจขาดเลือด (heart attack) หรือ สมองขาดเลือด (stroke)

ส่วนผลที่มีต่อไขมันคอเลสเตอรอลนั้น จากการศึกษาในตอนแรกพบว่า  
มันสามารถลดระดับของคอเลสเตอรอลในกระแสเลือดได้ แต่ผลจากการศึกษาระยะเร็ว ๆ นี้ ปรากฏว่า  
กระเทียมไม่ผลต่อการลดระดับไขมันดังกล่าวเลย

## 2. โรคหวัด (Common cold)

จากผลการศึกษาในระยะแรก พบว่า วัคซีนสามารถช่วยป้องกันโรคหวัด (common cold) ได้ โดยมีการศึกษาเปรียบเทียบการใช้วัคซีน ในระยะที่มีโรคหวัดระบาด (common cold) ผลปรากฏว่า คนที่รับประทานวัคซีนจะเป็นโรคหวัดได้น้อยกว่าคนที่ไม่รับประทานวัคซีนเลย นอกจากนี้ ในระหว่างเป็นหวัด วัคซีนสามารถทำให้อาการของหวัดหายเร็วด้วย

## 3. โรคมะเร็ง (Cancer)

วัคซีนอาจเสริมให้ระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงขึ้น สามารถช่วยร่างกายให้ต่อสู้กับโรคมะเร็งได้ โดยผลจากห้องทดลองดูเหมือนว่า วัคซีนมีฤทธิ์ในการต่อต้านมะเร็ง

ผลจากการศึกษาในกลุ่มชนเป็นระยะเวลานาน พบว่า กลุ่มคนที่รับประทานวัคซีนสลด หรือวัคซีนที่ปรุงในอาหาร ทำให้มีแนวโน้มที่จะไม่เกิดเป็นมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งของลำไส้ใหญ่ (colon) และมะเร็งกระเพาะ (CA stomach)

ผลจากการศึกษา (จำนวน 7 ชั้น) พบว่า คนที่กินวัคซีนสลด หรือวัคซีนปรุงแล้ว สามารถลดการเกิดมะเร็งในลำไส้ใหญ่และทวารหนักได้ถึง 30%

### สิ่งที่ต้องระวังสำหรับวัคซีน

แม้ว่าวัคซีนจะเป็นพืชที่มีสรรพคุณอยู่มากมาย แต่วัคซีนผลอันไม่พึงประสงค์ของวัคซีนอยู่มากเหมือนกัน เช่น ทำให้ปวดท้อง ท้องอืดเฟ้อ มีกลิ่นปาก ออกแสบรอนที่มือ (เมื่อสัมผัสถูก)

นอกเหนือไปจากนั้น วัคซีนยังทำให้เกิดมีอาการวิงเวียน ปวดศีรษะ เหนื่อยล้า ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และอาจแพ้วัคซีน ทำให้เกิดมีลักษณะหิดหอบ และเป็นผื่นคัน

นอกจากนี้วัคซีนสามารถทำให้ฤทธิ์ของยาบางอย่างเปลี่ยนแปลงไปได้ ยกตัวอย่าง

- **Isoniazid** เป็นยาที่ใช้ในการรักษาวัณโรค วัคซีนสามารถลดการดูดซึมยาดังนี้ได้ เป็นเหตุให้ใช้ยาดังกล่าวมีปริมาณไม่พอต่อการรักษาโรค

- **ยาคุมกำเนิด** วัคซีนอาจลดประสิทธิภาพของยาได้

- **ยาต้านการแข็งตัวของเลือด** วัคซีนอาจทำให้ฤทธิ์ของยาต้านการจับตัวเป็นก้อนเลือดได้

ทำให้เกิดมีเลือดออกได้

- **Medications for HIV/AIDs** กระทบสามารถลดระดับของสาร Protease inhibitors ซึ่งเป็นยาที่ใช้ในการรักษาโรค HIV

- **Non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs)** ทั้ง NSAIDs และกระทบสามารถทำให้เกิดมีเลือดออก (bleeding)

ปัจจุบันในบ้านเรายังไม่มีการรับรองว่ากระทบนั้นจะสามารถรักษาโรคได้จริง คงเป็นได้เพียงแต่สมุนไพรทางเลือกในการรักษาและสมุนไพรเสริมสุขภาพเท่านั้น และแม้ว่ากระทบจะเป็นพืชที่มีสรรพคุณอยู่มากมาย แต่คุณก็ไม่ควรที่จะเลือกใช้กระทบเพื่อหวังผลในการรักษาอาการหรือโรคใดโรคหนึ่ง อีกทั้งผลลัพธ์ที่ได้ในแต่ละบุคคลก็อาจจะแตกต่างกันออกไป

ดังนั้นคุณควรเลือกรับประทานให้หลากหลายและครบ 5 หมู่ จะเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด เพราะพืชผักสมุนไพรทั่ว ๆ ไป ศึกษากันจริง ๆ แล้ว มันก็มีประโยชน์ไม่น้อยไปกว่ากันเลย

ขอบคุณที่มาจาก [e-magazine](#)