

ไขมันในเลือดสูง ให้กินกระเทียมสด และ หอมหัวใหญ่ จริงหรือ ?

นำเสนอเมื่อ : 21 ส.ค. 2565

กระเทียมสด และหอมหัวใหญ่ มีประโยชน์ต่อร่างกายจากวิตามินและเกลือแร่ต่างๆ แต่จะช่วยลดไขมันในเลือดได้จริงหรือไม่

รศ.ดร.วันทนี เกียรติสินยศ ประธานหลักสูตรโภชนาการและการกำหนดอาหาร สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ระบุว่า การกินกระเทียมสด และหอมหัวใหญ่ เพื่อช่วยลดไขมันในเลือดนั้น มีข้อมูลบางส่วนที่ถูกต้องอยู่บ้าง แต่ในส่วนของรายละเอียดอาจยังมีไม่ครบ โดยจริงๆ แล้วมีข้อควรระวังบางอย่างที่อาหารบางอย่างอาจส่งผลต่อผู้ป่วยบางโรคอยู่ด้วย

สำหรับผู้ที่มีปริมาณไขมันในเลือดสูงมาก มากกว่า 190 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร โดยทั่วไปแล้วควรพบแพทย์มากกว่าที่จะหาผักผลไม้หรือหารับประทานเอง

ประโยชน์ของ กระเทียม-หอมหัวใหญ่

กระเทียมเป็นพืชสมุนไพรที่มีการศึกษาในเรื่องของประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย จากหลายๆ งานการศึกษา เมื่อนำมาวิเคราะห์รวมกันจะพบว่า การกินกระเทียมสามารถช่วยลดไขมันในเลือดได้จริง เช่นเดียวกับกับหอมหัวใหญ่ เพราะเป็นพืชในตระกูลเดียวกัน แม้ว่าข้อมูลการศึกษาอาจจะน้อยกว่ากระเทียม แต่ก็ยังพบข้อมูลว่าหอมหัวใหญ่สามารถช่วยลดไขมันในเลือดได้จริงเช่นกัน

ปริมาณกระเทียม หอมหัวใหญ่ ที่ควรกิน เพื่อช่วยลดไขมันในเลือด

ส่วนใหญ่แล้วในรายงานการศึกษาจะระบุว่า หากจะกินกระเทียมสดเพื่อจุดประสงค์ช่วยลดไขมันในเลือด ควรกินราว 5 กรัม หรือราวๆ 1 ซอนชาตต่อวัน ส่วนหอมหัวใหญ่ ปริมาณที่เหมาะสมในการรับประทานอยู่ที่ ครึ่งหัว ต่อวัน

ข้อควรระวัง ในการกินกระเทียม หอมหัวใหญ่ เพื่อช่วยลดไขมันในเลือด

กระเทียม มีคุณสมบัติทำให้ลิ่มเลือดไม่แข็งตัว หรือละลาย ในกรณีที่กินยาในกลุ่มที่มีฤทธิ์ละลายลิ่มเลือดอยู่แล้ว การกินกระเทียมอาจไปเสริมฤทธิ์ ทำให้ยาละลายลิ่มเลือดมีคุณสมบัติมากขึ้น อาจเกิดอันตราย ทำให้เลือดออกได้ง่ายมากขึ้นไปด้วย

ในทางกลับกัน นอกจากการเสริมฤทธิ์ให้กับยาบางชนิดโดยไม่ได้ตั้งใจแล้ว กระเทียมยังอาจยับยั้งการดูดซึมของยาบางชนิดที่คุณทั่วไปอาจจะกินอยู่ เช่น ยารักษาโรคหัวใจโรควิตโรคบางชนิด ยานอนหลับบางชนิด ยารักษาเชื้อราบางชนิด เป็นต้น

ดังนั้นการกินกระเทียม หากกำลังอยู่ในระหว่างการรักษาด้วยตัวอื่นอยู่ อาจจำเป็นต้องปรึกษาแพทย์ประจำตัวว่าสามารถกินได้หรือไม่ มากน้อยแค่ไหนถึงจะเหมาะสม

กระเทียม หอมหัวใหญ่ ๐ ยา

ในส่วนของคุณที่มีไขมันในเลือดสูงมากจนผิดปกติ สามารถแจ้งแพทย์ได้ว่าการรับประทานกระเทียมและหอมหัวใหญ่เพื่อช่วยไขมันในเลือดสูง แต่ต้องไม่ให้กระเทียมไปรบกวนประสิทธิภาพของยาตัวอื่นๆ ที่ต้องกินควบคู่กันไป หรือยาที่รักษาโรคอื่นๆ อยู่ด้วย จึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนลงมือกินกระเทียมและหอมหัวใหญ่ด้วยตัวเอง

แต่สำหรับคนที่ไปที่สุขภาพแข็งแรงดี แต่ตรวจพบเจอระหว่างตรวจสุขภาพประจำปีว่าไขมันในเลือดสูง และไม่ได้กินยาใดๆ หรือไม่มีข้อบ่งชี้ในการรับประทานยาอื่นเป็นประจำอยู่แล้ว ก็สามารถรับประทานกระเทียมได้

นอกจากนี้ การรับประทานกระเทียมและหอมหัวใหญ่เพียงอย่างเดียว ไม่อาจช่วยลดไขมันในเลือดได้ ต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการรับประทานอาหาร และปรับวิถีชีวิตของตัวเองมากขึ้น เช่น

- ควบคุมน้ำหนักของร่างกายให้อยู่ในเกณฑ์ปกติอยู่เสมอ
- หลีกเลี่ยงอาหารทอดต่างๆ
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- ออกกำลังกายเป็นประจำ

เป็นต้น

ขอขอบคุณ

ข้อมูล : รศ.ดร.วันทนี เกரியสินยศ ประธานหลักสูตรโภชนาการและการกำหนดอาหาร สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, [ตัวก่อนแชร์ Sure And Share](#)

ที่มา [สนุก.คอม](#)