

สรรพคุณของกระเทียมอย่างแจ่ม ช่วยลดความเสี่ยงได้หลายโรค !

แค่กินกระเทียมก็ช่วยลดความเสี่ยงได้หลายโรค จัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพตัวแม่ที่ใครแพ้กลิ่นกระเทียมต้องเสียใจ !



กระเทียม...สรรพคุณเขาไม่ธรรมดาเลยคะคุณขา เพราะกระเทียมสดเป็นอาหารหรือเครื่องเทศที่เปี่ยมไปด้วยสารพฤกษเคมีที่ได้จากพืชเท่านั้น และยังมีสารโดดเด่นประจำตัวที่หากินไม่ได้จากอาหารชนิดไหน เรียกได้ว่าต้องกินกระเทียมเท่านั้นแหละถึงจะได้คุณค่าทางสารอาหารเหล่านี้ไป และใครอยากรู้ว่าประโยชน์ของกระเทียมช่วยลดความเสี่ยงโรคอะไรได้บ้าง เลื่อนลงมาอ่านข้างล่างได้เลย



1. ลดไขมัน ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ

สารสำคัญที่พบเฉพาะในกระเทียมเท่านั้นคือสารอัลไลซิน ซึ่งเป็นสารที่มีส่วนช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือดได้ไม่เกิน 10% ของคอเลสเตอรอลทั้งหมดในร่างกาย จึงสามารถบอกได้ว่ากระเทียมมีส่วนช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดหัวใจได้ส่วนหนึ่ง แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ และพฤติกรรมของแต่ละบุคคลด้วยที่จะบ่งชี้ได้ว่าความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจมีอยู่มาก-น้อยแค่ไหน

2. บรรเทาอาการหวัด

ในตำรับยาสมุนไพรไทยบอกไว้ว่า กระเทียมมีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการหวัด เนื่องจากน้ำมันหอมระเหยในกระเทียมมีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา และเชื้อไวรัส อีกทั้งกระเทียมยังเป็นสมุนไพรสดเผ็ดร้อน ช่วยขยายทางเดินหายใจ ทำให้หายใจสะดวกขึ้น

ทั้งนี้กระเทียมยังมีฤทธิ์ช่วยลดอาการอักเสบ กระเทียมจึงเป็นสมุนไพรอีกตัวที่ช่วยบรรเทาอาการไอแบบมีเสมหะได้ โดยเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแก้ไอมากขึ้น แนะนำให้ใช้กระเทียมและขิงสดอย่างละเท่ากัน ตำละเอียดแล้วละลายกับน้ำอ้อยสด เสร็จแล้วคั้นจนได้น้ำสมุนไพรทั้ง 3 ชนิดมาจับแก้ออ ชับเสมหะ และทำให้เสมหะแห้ง หรือจะคั้นกระเทียมกับน้ำมะนาว แล้วเติมเกลือใช้จิบหรือกวาดคอก็ได้



3. ลดความเสี่ยงโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่

กระเทียมเป็นพืชที่มีไฟเบอร์อยู่ 2 ชนิดด้วยกัน คือไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำและไฟเบอร์ชนิดไม่ละลายน้ำ ซึ่งไฟเบอร์ที่อยู่ในกระเทียมมีส่วนช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ แต่ทั้งนี้ควรกินกระเทียมสดที่ยังไม่ถูกการปรุงสุก เพราะความร้อนจะลดคุณค่าทางสารอาหารในกระเทียม ส่งผลให้สรรพคุณของกระเทียมลดน้อยลง

4. ลดอาการแน่นท้อง จุกเสียด

มีการวิจัยพบว่ากระเทียมมีสาร Gastroenteric allelchalcone ซึ่งมีฤทธิ์เพิ่มการบีบตัวของลำไส้ จึงช่วยลดความเสี่ยงอาหารในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก ทำให้เกิดการขับลม ลดอาการแน่นท้อง จุกเสียดท้องเนื่องจากอาหารไม่ย่อยได้ อีกทั้งเมื่อรับประทานกระเทียมสดเข้าไปจะช่วยเพิ่มน้ำย่อยและน้ำดีได้อีกด้วย โดยขนาดรับประทานกระเทียมเพื่อขับลมให้ใช้กระเทียมสด 5-10 กลีบ รับประทานหลังอาหารหรือพร้อมอาหาร

5. รักษากลากเกลื้อนที่เกิดจากเชื้อรา

เนื่องจากน้ำมันสกัดจากกระเทียมมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อราและแบคทีเรีย ดังนั้นโรคผิวหนังอย่างกลากเกลื้อน กระเทียมก็สามารถบรรเทาอาการให้ได้ โดยให้ใช้กระเทียมสด ผานเป็นแผ่นบาง ๆ ถูบริเวณผิวหนังที่เป็นกลาก เกลื้อน วันละ 2 ครั้ง หลังจากนั้นให้ชุดผิวด้วยไม้บาง ๆ ที่ทำการฆ่าเชื้อแล้ว (แช่แอลกอฮอล์ 70% หรือต้มในน้ำเดือด 10-15 นาที) พอให้ผิวเป็นสีแดงอมชมพูแล้วจึงทายารักษา กลากเกลื้อนทับอีกครั้ง วิธีนี้จะช่วยให้ยาซึมลงบนผิวหนังได้ดีขึ้น



6. ลดอาการคัน ลดพิษแมลงสัตว์กัดต่อย

น้ำมันในกระเทียมสามารถนำมาทาลดพิษคันจากแมลงสัตว์กัดต่อยได้ โดยใช้กระเทียมสดทุบพอมีน้ำออก แล้วนำกลีบกระเทียมมาทาจุดที่โดนแมลงสัตว์กัดต่อย

นอกจากนี้กระเทียมยังเป็นสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติซึ่งระบุการใช้กระเทียมในตำรับยาแก้ลมอัมพฤกษ์ ซึ่งมีส่วนประกอบของหัวกระเทียมร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่น ๆ มีสรรพคุณบรรเทาอาการปวดตามเส้นเอ็น กล้ามเนื้อ มือ เท้า บรรเทาอาการเหน็บชา เป็นต้น

อีกทั้งในตำรับยาประสะไพลซึ่งมีส่วนประกอบของกระเทียมและสมุนไพรชนิดอื่น ๆ ก็มีสรรพคุณรักษาอาการประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ หรือประจำเดือนมาน้อยและยังช่วยลดอาการปวดประจำเดือนและขับน้ำคาวปลาในหญิงหลังคลอดบุตรอีกด้วยด้วยนะค่ะ เห็นไหมล่ะว่าสรรพคุณของกระเทียมช่างเด็ดดวงจริง ๆ

- 9 ประโยชน์เพื่อสุขภาพของกระเทียม ที่คุณอาจคาดไม่ถึง !

อย่างไรก็ตาม มีคำแนะนำว่า ไม่ควรทานกระเทียมสดในปริมาณที่มากเกินไปนะค่ะ โดยสามารถทานกระเทียมขนาดกลาง ๆ ได้ไม่เกินวันละ 1 หัว เพราะถ้าทานมาก ๆ ต่อเนื่องกันเป็นเวลานานอาจจะทำให้เกิดโลหิตจาง หรือภาวะเลือดแข็งตัวซ้ำได้ ดังนั้นในคนไข้ที่ต้องเข้าผ่าตัด หรือผู้ป่วยที่ทานยาลดการแข็งตัวของเลือดอยู่ จึงไม่ควรรับประทานกระเทียม