

กระเทียม

นำเสนอเมื่อ : 21 ก.ค. 2552

วันนี้ได้หยิบยกเกี่ยวกับสาระความรู้ของสมุนไพรไทยมาให้ชาว FM.102.75 วิทยุชุมชนเพื่อความรู้และกีฬา ได้เข้ามาศึกษาหาความรู้กันหวังว่าจะเป็นประโยชน์สำหรับท่านไม่มากนักน้อยนะจะ

สมุนไพรใกล้มือสวนสารพัดประโยชน์ เมื่อเอ่ยคำนี้ก็มองเห็นภาพชัดเจนเหลือเกิน มีมากมายหลากหลายชนิดสิ่งที่คุณบ้านไม่ควรมองข้ามอีกจุดคือในครัว ทุกครัวเรือนล้วนมีสมุนไพรอยู่ใกล้ตัวทั้งสิ้น แต่บางท่านอาจไม่ได้คิดว่ามันคือแกวสารพัดนึกที่อยู่ใกล้มือท่านและไม่เห็นประโยชน์ของมันเลย วันนี้เราจะขอหยิบยกเป็นตัวอย่างให้ทุกท่านได้เห็นถึงประโยชน์ของเจ้าสมุนไพรที่เราอาจมองข้ามไปเพื่อเป็นเกร็ดความรู้สู่บ้านของเรา..



กระเทียม มีชื่อเรียกหลายอย่าง เช่น กระเทียมจีน (ทั่วไป), กระเทียมขาว, หอมขาว (อุดรธานี), กระเทียมหัวเทียม (คาบสมุทร) และหอมเทียม (ภาคเหนือ) เป็นต้น

เป็นพืชผักอายุหลายปี แต่นำมาปลูกเป็นผักอายุปีเดียว

มีกำเนิดอยู่ในแถวเอเชียกลาง ว่าเป็นพืชดั้งเดิมของจีนและอินเดีย รู้จักและนำมาใช้ประโยชน์ตั้งแต่ครั้งดึกดำบรรพ์

มีบันทึกกล่าววาชาวโรมันไม่ชอบกระเทียม เนื่องจากมีกลิ่นแรง แต่จะใช้ประกอบอาหารสำหรับทหารและทาส

เป็นสมุนไพรรักษาโรคต่างๆได้

* **ส่วนหัว** แก่ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้อาเจียน ขับเสมหะ ช่วยย่อยอาหารโรคลงท้อง กลิ่น หรือตำ ถูเบาๆ บริเวณที่เป็นอาการจะ

ทุเลาแล้วหาลงภายในไม่กี่สัปดาห์ กระเทียมสด 5-7 กลีบ รับประทานวันละ 2 ครั้ง เช้าเย็น

ใช้ลดความดันโลหิตและลดไขมันในเลือด ไม่ควรรับประทานกระเทียมขณะท้องว่าง

* **ใบ** แก่ลมปวดมวนในท้อง ทำให้เสมหะแห้งฤทธิ์ลดโคเลสเตอรอลและไขมันในเลือด ฯลฯ