

กระเทียม...เปี่ยมคุณค่า

■ นำเสนอเมื่อ 8 มี.ค. 2555

อาหารแทบทุกชนิดจะมีกระเทียมช่วยเพิ่มรสชาติ
ในปัจจุบันนอกจากจะใช้กระเทียมเป็นส่วนประกอบของอาหารแล้ว ยังนำไปใช้ในการรักษาโรคได้ด้วย

สรรพคุณ

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

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

กระเทียมมีสรรพคุณในการลดปริมาณคอเลสเตอรอลในเลือด ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน
ลดความดันโลหิตสูง รักษา กลาก รักษาอาการเนื้องอก ท้องอืดท้องเฟ้อ

วิธีการใช้

รับประทานกระเทียมสดครั้งละ 5 – 7 กลีบมาบด รับประทานหลังอาหารทุกมื้อ
เพื่อลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อได้ค่ะ

ส่วนการรักษา กลาก ควรใช้ไม้ขีดไฟบริเวณที่เป็นให้แดงๆก่อน
แล้วค่อยทากระเทียมซึ่งขูดเป็นชิ้นเล็กๆหรือบดให้แหลก ควรทาวันละ 3 – 4 ครั้ง
เมื่อผิวหนังกลับมาสู่สภาพปรกติให้ทาต่อไปอีก 7 วัน