กิน''กระเทียม''ดีต่อสุขภาพหัวใจ

นำเสนอเมื่อ : 2 ก.พ. 2552

นักวิจัยค้นพบความลับที่ทำให้กระเทียมได้ชื่อว่าเป็นพืชสมุนไพรที่ดีต่อสุขภาพหัวใจ

บีบีซี นิวส์ ออนไลน์ รายงานว่านักวิจัยมหาวิทยาลัยอลาบามาในเมืองเบอร์มิงแฮมของอังกฤษ ศึกษาพบความลับที่ทำให้กระเทียมได้ชื่อว่าเป็นพืชสมุนไพรที่ดีต่อสุขภาพหัวใจ

นักวิจัยพบว่าสารสำคัญชื่อ allicin ทำปฏิกิริยากับเซลล์เม็ดเลือดแดง และทำให้เกิดก๊าซไฮโดรเจนซัลไฟด์ที่ช่วยผ่อนคลายหลอดเลือดและช่วยคงสภาพการไหลเวียนของเลือดให้สะดวกคล่องตัว

ทั้งนี้ ก๊าซไฮโดรเจนซัลไฟด์เป็นก๊าซที่มีกลิ่นเหม็นคล้ายไข่เน่า จึงถูกนำไปใช้ทำระเบิดก๊าซไข่เน่า ขณะเดียวกันก๊าซที่ระดับความเข้มข้นต่ำนับว่ามีบทบาทสำคัญช่วยในการสื่อสารระหว่างกันของเซลล์ด้วย และภายในหลอดเลือดต่างๆ ก๊าซตัวนี้กระตุ้นให้เซลล์บริเวณเยื่อบุผนังหลอดเลือดคลายตัว ซึ่งมีผลทำให้หลอดเลือดขยายตัวออก

สถานการณ์ดังกล่าวนี้เองทำให้ความดันเลือดปรับลดลง และทำให้เลือดสามารถลำเลียงออกซิเจนไปหล่อเลี้ยงอวัยวะต่างๆที่สำคัญ รวมถึงลดแรงกดดันหรือผลกระทบที่จะมีต่อหัวใจ

ในการศึกษานักวิจัยทดลองกับหลอดเลือดของหนูกับน้ำกระเทียมพบว่าแรงตึงเครียดภายในหลอดเลือดลดลงถึง 72% และหลังจากเซลล์เม็ดเลือดแดงเปิดรับน้ำกระเทียมไม่นานจะเริ่มปล่อยไฮโดรเจนซัลไฟด์อย่างรวดเร็ว การทดลองในขั้นต่อไปยังแสดงให้เห็นว่าปฏิกิริยาเคมีดังกล่าวเกิดขึ้นเฉพาะบริเวณพื้นผิวของเซลล์เม็ดเลือดเท่านั้น กระบวนการให้เซลล์เม็ดเลือดแดงผลิตไฮโดรเจนซัลไฟด์ขึ้นนี้อาจนำมาใช้เป็นมาตรฐานผลิตอาหารเสริมกระเทียมได้ แต่ผู้เชี่ยวชาญบางรายยังกังวลเรื่องความปลอดภัย โดยเตือนว่าอาหารเสริมกระเทียมอาจมีผลข้างเคียงหลายอย่างได้

ขอบคุณข้อมูลจาก : หนังสือพิมพ์โลกวันนี้

ภาพประกอบ : www.thaihealth.or.th