

## ประโยชน์และสรรพคุณทางยาของกระเทียม

● นำเสนอเมื่อ 24 ธ.ค. 2555

**กระเทียม (Garlic)** เป็นทั้งเครื่องเทศและสมุนไพร ซึ่งขาดไม่ได้เลยสำหรับเมนูอาหารไทย ทั้งต้ม ผัด แกง ทอด ตมยำ ยำ รวมถึงเป็นส่วนประกอบสำคัญในอาหารประเภทต่างๆ และยังเป็นองค์ประกอบของอาหารในเกือบทุกประเทศ นอกจากนี้กระเทียมจะช่วยให้อาหารมีรสชาติที่หอมอร่อยขึ้นแล้ว ยังมีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและสรรพคุณทางยามากมายอีกด้วย

กระเทียมเป็นพืชล้มลุกประเภทหัว โดยมีหัวอยู่ใต้ดิน หัวมีลักษณะเกือบกลม ประกอบไปด้วยกลีบเรียงกันอยู่เป็นชั้นๆ ในแต่ละหัวจะมีจำนวนกลีบมากน้อยต่างกันไป โดยทั่วไปแล้วในหนึ่งหัวจะมีกลีบราวๆ 10 - 20 กลีบ กระเทียมเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญมากอีกประเภทหนึ่ง โดยปลูกมากทางภาคเหนือและตะวันออกเฉียงเหนือของไทย

### ประโยชน์ของกระเทียม

ประโยชน์หลักของกระเทียมคือเป็นเครื่องเทศสำหรับประกอบอาหารเกือบทุกชนิด ทั้งต้ม ผัด แกง ทอด และอื่นๆ นิยมทั้งแบบรับประทานแบบสดและแบบดอง ช่วยให้อาหารมีรสชาติและกลิ่นดีขึ้น

### สรรพคุณทางยาของกระเทียม

กระเทียมนับได้ว่าเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยาที่หลากหลายมากที่สุดประเภทหนึ่ง ช่วยในการปรับสมดุลของร่างกาย บรรเทาและรักษาอาการของโรคต่างๆได้ เช่น ลดความดันโลหิตและป้องกันโรคหัวใจ ลดระดับไขมันและคอเลสเตอรอล ลดน้ำตาลในเลือด ช่วยขับลม ป้องกันโรคมะเร็งเนื่องจากมีสารซัลไฟเนียมที่ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย ช่วยรักษาโรคบิด ช่วยขับพยาธิ ช่วยขับเสมหะ ช่วยป้องกันผนังหลอดเลือดหนาและแข็งตัว ช่วยบำรุงผิวหนังให้มีสุขภาพดี ดูสะอาด และช่วยฆ่าเชื้อรา จำพวกกลาก เกื้อื้อน รวมถึงเชื้อราตามเล็บและหนังศีรษะ

จากประโยชน์และสรรพคุณทางยาที่มากมายของกระเทียมข้างต้น เราควรเพิ่มกระเทียมเข้าเป็นส่วนประกอบของอาหารที่รับประทานมากขึ้น แต่ขอควรระวังคือกระเทียมมีกลิ่นแรง ถ้าใส่มากเกินไปอาจจะทำให้กลิ่นของอาหารเปลี่ยนไป ไม่น่ารับประทานเท่าที่ควร

ที่มา [ความรู้รอบตัว.net](http://www.kuamruayobtai.net)