

3 โรค ที่กระเทียมสามารถป้องกันได้

🕒 นำเสนอเมื่อ 16 ก.ค. 2557

3 โรค ที่กระเทียมสามารถป้องกันได้ (e-magazine)



"กระเทียม" พืชสมุนไพรที่ถูกนำมาใช้เป็นทั้งอาหารและยาอันยาวนานนับเป็นพันปี
แน่นอนว่าเมื่อแต่ละคนเกิดมา ก็จะได้รู้ว่า กระเทียมถูกนำมาใช้เป็นส่วนประกอบอาหารกันแล้ว

ในปัจจุบันนี้ กระเทียมถูกนำมาใช้ในการป้องกันโรคหลายอย่างด้วยกัน ช่วยลดระดับไขมัน
คอเลสเตอรอล ลดความดันโลหิตสูง และส่งเสริมให้ระบบภูมิคุ้มกันให้ดีขึ้น

กระเทียมมีสารที่ต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidants) ซึ่งอนุมูลอิสระ (free radicals)
อาจมีบทบาทสำคัญต่อการทำให้คน "แก่" เร็วขึ้น ตลอดจนไปถึงการทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้มากมาย
รวมถึงโรคหัวใจ และมะเร็ง และเจ้ากระเทียมนี้ก็สามารรถทำลายอนุมูลอิสระ
ซึ่งเป็นตัวที่สามารถทำลายเยื่อหุ้มเซลล์ (cell membranes) และ DNA ได้ดี

โรคต่าง ๆ ที่กระเทียมสามารถป้องกันได้

1. โรคหัวใจ (Heart disease)

มีหลักฐานบางอย่างสนับสนุนว่า ไขมันอาจป้องกันไม่เกิดโรคหัวใจได้ โดยอาจลดการเกิดเส้นเลือดแข็ง (atherosclerosis) และสามารถลดระดับความดันลงได้เล็กน้อย (ระหว่าง 7% ถึง 8%)

การศึกษาชิ้นหนึ่งเป็นเวลานานถึง 4 ปี ใช้ไขมัน 900 มิลลิกรัมทุกวัน ปรากฏว่า ไขมันสามารถลดการเกิดเส้นเลือดแข็งลงได้

นอกจากนั้น ไขมันยังเป็นสารต้านการจับตัวเป็นก้อนของเลือด ด้วยการทำให้เกล็ดเลือดบางลง ซึ่งอาจป้องกันไม่เกิดภาวะหัวใจขาดเลือด (heart attack) หรือ สมองขาดเลือด (stroke)

ส่วนผลที่มีต่อไขมันคอเลสเตอรอลนั้น จากการศึกษาในตอนแรกพบว่า ไขมันสามารถลดระดับของคอเลสเตอรอลในกระแสเลือดได้ แต่ผลจากการศึกษาระยะเร็ว ๆ นี้ ปรากฏว่า ไขมันไม่ลดการลดระดับไขมันดังกล่าวเลย

2. โรคหวัด (Common cold)

จากผลการศึกษาในระยะแรก พบว่า ไขมันสามารถช่วยป้องกันโรคหวัด (common cold) ได้ โดยมีการศึกษาเปรียบเทียบการใช้ไขมัน ในระยะที่มีโรคหวัดระบาด (common cold) ผลปรากฏว่า คนที่รับประทานไขมันจะเป็นโรคหวัดได้น้อยกว่าคนที่ไม่รับประทานไขมันเลย นอกจากนี้ ในระหว่างเป็นหวัด ไขมันสามารถทำให้อาการของหวัดหายเร็วด้วย

3. โรคมะเร็ง (Cancer)

ไขมันอาจเสริมให้ระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงขึ้น สามารถช่วยร่างกายให้ต่อสู้กับโรคมะเร็งได้ โดยผลจากห้องทดลองดูเหมือนว่า ไขมันมีฤทธิ์ในการต่อต้านมะเร็ง

ผลจากการศึกษาในกลุ่มชนเป็นระยะเวลานาน พบว่า กลุ่มคนที่รับประทานไขมันสด หรือไขมันที่ปรุงในอาหาร ทำให้มีแนวโน้มที่จะไม่เกิดเป็นมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งของลำไส้ใหญ่ (colon) และมะเร็งกระเพาะ (CA stomach)

ผลจากการศึกษา (จำนวน 7 ชิ้น) พบว่า คนที่กินไขมันสด หรือไขมันปรุงแล้ว สามารถลดการเกิดมะเร็งในลำไส้ใหญ่และทวารหนักได้ถึง 30%

สิ่งที่ต้องระวังสำหรับไขมัน

แม้ว่ากระเทียมจะเป็นพืชที่มีสรรพคุณอยู่มากมาย แต่กระเทียมผลอันไม่พึงประสงค์ของกระเทียมอยู่มากเหมือนกัน เช่น ทำให้ปวดท้อง ท้องอืดเฟ้อ มีกลิ่นปาก ออกแสบรอนที่มือ (เมื่อสัมผัสสดๆ)

นอกเหนือไปจากนั้น กระเทียมยังทำให้เกิดมีอาการวิงเวียน ปวดศีรษะ เหนื่อยล้า ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และอาจแพ้กระเทียม ทำให้เกิดมีลักษณะหิดหอบ และเป็นผื่นคัน

นอกจากนี้กระเทียมสามารถทำให้ฤทธิ์ของยาบางอย่างเปลี่ยนแปลงไปได้ ยกตัวอย่าง

- **Isoniazid** เป็นยาที่ใช้ในการรักษาวัณโรค กระเทียมสามารถลดการดูดซึมยาตัวนี้ได้ เป็นเหตุให้ใช้ยาดังกล่าวมีปริมาณไม่พอต่อการรักษาโรค

- **ยาคุมกำเนิด** กระเทียมอาจลดประสิทธิภาพของยาได้

- **ยาต้านการแข็งตัวของเลือด** กระเทียมอาจทำให้ฤทธิ์ของยาต้านการจับตัวเป็นก้อนเลือดได้ ทำให้เกิดมีเลือดออกได้

- **Medications for HIV/AIDs** กระเทียมสามารถลดระดับของสาร Protease inhibitors ซึ่งเป็นยาที่ใช้ในการรักษาโรค HIV

- **Non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs)** ทั้ง NSAIDs และกระเทียมสามารถทำให้เกิดมีเลือดออก (bleeding)

ปัจจุบันในบ้านเรายังไม่มีการรับรองว่ากระเทียมนั้นจะสามารถรักษาโรคได้จริง คงเป็นได้เพียงแต่สมุนไพรทางเลือกในการรักษาและสมุนไพรเสริมสุขภาพเท่านั้น และแม้ว่ากระเทียมจะเป็นพืชที่มีสรรพคุณอยู่มากมาย แต่คุณก็ไม่ควรที่จะเลือกใช้กระเทียมเพื่อหวังผลในการรักษาอาการหรือโรคใดโรคหนึ่ง อีกทั้งผลลัพธ์ที่ได้ในแต่ละบุคคลก็อาจจะแตกต่างกันออกไป

ดังนั้นคุณควรเลือกรับประทานให้หลากหลายและครบ 5 หมู่ จะเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด เพราะพืชผักสมุนไพรทั่ว ๆ ไป ศึกษากันจริง ๆ แล้ว มันก็มีประโยชน์ไม่น้อยไปกว่ากันเลย