

กระเทียม : ยาฆ่าเชื้อ ลดโคเลสเตอรอล

จัดทำข้อมูลโดย กลุ่มงานวิชาการเภสัชกรรมแผนไทย
สถาบันการแพทย์แผนไทย



กระเทียมเป็นส่วนหนึ่งในการปรุงอาหารไทยแทบทุกชนิด คนไทยทุกคนจึงรู้จักคุ้นเคยกับกระเทียมเป็นอย่างดี แต่ไม่ทุกคนที่จะรู้ว่ากระเทียมมีประโยชน์มากเพียงใด หากอ่านบทความนี้จบแล้ว เชื่อว่าหลายท่านที่ไม่รับประทาน หรือไม่ชอบกระเทียมคงหันมารับประทาน กระเทียมอย่างแน่นอนทีเดียวกระเทียม นอกจากจะเป็นเครื่องเทศให้กลิ่นหอม ช่วยกลบ กลิ่นคาวในอาหารทั้งดิบและสุกแล้ว ยังมีสรรพคุณทางยาอีกมากมาย ในกระเทียม มีสารอัลลิซิน ซึ่งเป็นสารฆ่าเชื้อ มีกลิ่นฉุนจะเกิดเมื่อเราทุบหรือบดกระเทียม หากทิ้ง ไว้นานๆ หรือปรุงสุกฤทธิ์ยา ก็จะหายไป

กระเทียมโทนที่มีกลิ่น และรสเผ็ดร้อนกว่ากระเทียมธรรมดา ก็ให้ผลมากกว่า เช่นกัน จากการทดลองพบว่ากระเทียม สามารถฆ่าเชื้อได้ดีกว่าเพนิซิลลิน และ เตตราซัยคลิน ซึ่งเป็นยาแก้อักเสบที่ใช้โดยทั่วไป นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อที่เป็นสาเหตุ ของโรคท้องเสีย, แผลติดเชื้อ, วัณโรค, ไทฟอยด์, เชื้อรา, กลากเกลื้อนด้วย

กระเทียมไม่ได้มีเพียงฤทธิ์ฆ่าเชื้อเท่านั้น ยังช่วยลดการกำเริบของโรคหัวใจอีกด้วย โดยออกฤทธิ์ช่วยลดโคเลสเตอรอล และเพิ่มสารสำคัญในเลือดบางตัวที่มีผลต่อการสลายลิ่มในเส้นเลือด ยับยั้งการรวมตัวกันของเกล็ดเลือดทำให้ป้องกันการอุดตันของเส้นเลือด พบว่าการทานกระเทียมสด 12 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม จะช่วยป้องกันโรคหัวใจได้ คนทั่วไป หนักประมาณ 50 กิโลกรัม ควรรับประทานกระเทียมประมาณ 50 กรัม หรือ ประมาณ 15 กลีบต่อวัน มีการทดลองพบว่าการรับประทานกระเทียม 1 หัว (ประมาณ 9 กลีบ) ต่อวัน จะช่วยลดโคเลสเตอรอลได้โดยใช้เวลาประมาณ 4 เดือน และหลังจากโคเลสเตอรอลลดลงในระดับที่น่าพอใจแล้ว การรับประทานกระเทียมสดวันละ 2 กลีบ ก็สามารถป้องกันการเพิ่มของโคเลสเตอรอลได้

วิธีใช้กระเทียมรักษาอาการต่างๆ ก็ต่างกันไปตามสูตรและสถานที่ เช่น ใช้เป็นยาขับลม บำรุงธาตุ ใช้น้ำคั้นหัวกระเทียมผสมน้ำอุ่นและเกลือเล็กน้อย ใช้กลั้วคอเพื่อฆ่าเชื้อในปากและลำคอ รักษาทอนซิลอักเสบที่เริ่มเป็น และการใช้กระเทียมสดทาบริเวณที่เป็นกลากเกลื้อนและการทารอบๆ วันละ 3-4 ครั้ง นอกจากนี้ยังมีการทดลองที่น่าสนใจ คือ แพทย์ชาวจีน ใช้กระเทียมสกัดฉีดเข้ากระแสเลือด เพื่อรักษาโรคสมองอักเสบจากเชื้อ Cryptococcus ซึ่งมาจากนกพิราบได้ประโยชน์ จากกระเทียมมากมายขนาดนี้ ท่านที่ไม่นิยมรับประทานกระเทียมก็คงจะหันมาสนใจบ้างแล้ว เริ่มง่ายๆ จากอาหารที่มีกระเทียมเป็นส่วนประกอบ เพราะอย่างถึงน้อย กระเทียมสุกจะไม่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแต่ช่วยลดโคเลสเตอรอลและป้องกันโรค หัวใจได้ แต่ถ้าจะให้ดีที่สุดหนังสือ Critical Review in Food Science and Nutrition เคยทดลองและสรุปได้ในปี 1985 ว่า "ไม่พบว่าผลิตภัณฑ์สกัดของกระเทียมชนิดใด จะให้ผลการรักษาดีกว่ากระเทียมสด"

