

กระเทียม



1. ชื่อสมุนไพร กระเทียม (KRA-THIAM)
2. ชื่อวิทยาศาสตร์ *Allium sativum* L. ชื่อวงศ์ Alliaceae.
3. ชื่ออื่น กระเทียมขาว หอมขาว (อุตรธานี), เทียม หัวเทียม (ใต้), หอมเทียม (เหนือ)
4. ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ล้มลุกสูง 30-60 เซนติเมตร มีกลิ่นแรง

หัว หัวใต้ดินลักษณะกลมแบน เส้นผ่านศูนย์กลาง 2-4 เซนติเมตร มีแผ่นเยื่อสีขาวหรือสีม่วงอมชมพูซึ่งลอกออกได้หุ้มอยู่ 3-4 ชั้น แต่ละหัวมี 6-10 กลีบ

ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงซ้อนสลับ รูปแถบ แบน กว้าง 0.5-2.5 เซนติเมตร ยาว 30-60 เซนติเมตร ปลายแหลมโคนแผ่และเชื่อมติดกันเป็นหลอดหุ้มรอบโคนใบของใบที่อ่อนกว่าและก้านช่อดอกทำให้เกิดเป็นลำต้นเทียม

ดอก ช่อดอกแบบช่อซี่ร่ม ก้านช่อดอกแบบก้านโดด ออกตรงกลางระหว่างใบชั้นในสุด รูปทรงกระบอก ต้น แต่ละช่อประกอบด้วยดอกเล็ก ๆ หลายดอกอยู่ปะปนกับหัวย่อยรูปไข่ขนาดเล็กจำนวนมาก ดอกเล็ก สีขาวหรือขาวอมชมพูแกมเขียวถึงสีออกม่วง กลีบรวม 6 กลีบ แยกกันหรือติดกันที่โคน รูปใบหอกแกมรูปไข่ ปลายแหลม

ผล แบบผลแห้งแตก ขนาดเล็ก รูปไข่หรือค่อนข้างกลม ขนาดเล็กมี 3 พู

เมล็ด ขนาดเล็กสีดำ หรือผลมักฝ่อไม่มีเมล็ด

5. ส่วนที่ใช้ทำยา

หัวย่อยหรือกลีบสด รูปไข่ มีขอบเป็นเหลี่ยม 3-4 เหลี่ยม ลักษณะกลีบโค้งด้านนอกด้านอื่น ๆ ค่อนข้างตรงกลีบที่อยู่กลางหัวจะค่อนข้างตรงผิวและเนื้อด้านในสีน้ำตาลถึงสีเหลืองอ่อน กลิ่นฉุนเฉพาะ รสเผ็ดร้อน

หัวย่อยหรือกลีบแห้ง รูปไข่ มีขอบเป็นเหลี่ยม 3-4 เหลี่ยม ลักษณะกลีบโค้งด้านนอกด้านอื่น ๆ ค่อนข้างตรง กลีบที่อยู่กลางหัวจะค่อนข้างตรง ผิวสีน้ำตาลอ่อนถึงน้ำตาลเข้ม ย่นเล็กน้อย รอยแผลบริเวณที่กาบใบติดกับลำต้น รูปกลม สีออกขาวถึงสีครีม กลิ่นฉุนเฉพาะ รสเผ็ดร้อน

6. สรรพคุณของแต่ละส่วนที่ใช้ทำยา

ตำราสรรพคุณยาไทยว่ากระเทียมมีรสร้อน เป็นยาแก้ไข้ ขับปัสสาวะ ขับโลหิตระดู เป็นยาระบาย แก้ไอ แก้กิดสีดวง แก้โรคผิวหนังบางอย่าง เป็นยาขับลมในลำไส้ ขับเนื้อร้าย บำรุงธาตุ ใช้เป็นยาแก้โรคเส้นประสาท ใช้ภายนอกคั้นเอาน้ำจากหัวกระเทียม เป็นยาหยอดหู แก้ปวดหูและหูอื้อ แก้วร้ตตะปิตตะโรค แก้ปวดมวนในท้อง แก้เสมหะ แก้ฟกช้ำ แก้สะอึกขับพยาธิในท้อง แก้โรคในปาก คอ แก้หืด แก้อัมพาต แก้ลมเข้าข้อ แก้ขัดปัสสาวะ บำรุงปอด แก้ปอดพิการ แก้น้ำลายเหนียว ใช้ข่วนปากฆ่าเชื้อโรคในปาก

7. รายงานการวิจัยในปัจจุบัน

ข้อมูลการวิจัยพรีคลินิกพบว่ากระเทียมสด สามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา มีฤทธิ์ในการขับพยาธิ ลดปริมาณไขมันในเลือด ลดความดันโลหิตสูง ต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด สลายไฟบริน ลดน้ำตาลในเลือด ยับยั้งเซลล์มะเร็ง

ข้อมูลจากการศึกษาวิจัยในคนพบว่ากระเทียมและ/หรือผลิตภัณฑ์จากกระเทียมมีฤทธิ์ลดการจับตัวของเกล็ดเลือด ช่วยลด การเกิดออกซิเดชันของไลโปโปรตีน จึงอาจช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดไขมันอุดตันในหลอดเลือด ดังนั้น จึงมีการใช้กระเทียมเป็น ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อช่วยบรรเทาภาวะไขมันในเลือดสูงป้องกันโรคหลอดเลือดแดงแข็งตัวและช่วยลดความดันโลหิตในผู้ป่วย ที่ความดันโลหิตสูงเล็กน้อย สามารถลดระดับไตรกลีเซอไรด์ได้อย่างชัดเจน และลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งกระเพาะอาหาร และ มะเร็งผิวหนังชนิดเบซัล (Basal cell carcinoma)

8. สารสำคัญ

องค์ประกอบเคมีของกระเทียม หัวย่อยหรือกลีบสดมีน้ำมันระเหยง่าย (volatile oil) ซึ่งประกอบด้วยสารที่มีกำมะถันเป็น องค์ประกอบหลายชนิดได้แก่อัลลิซิน (allicin), อัลลิอิน (alliin) อะโจอิน (ajoene) อัลลิลโพรพิลไดซัลไฟด์ (allylpropyl disulfide) ไดอัลลิลไดซัลไฟด์ (diallyl disulfide) ไดอัลลิลไตรซัลไฟด์ (diallyl trisulfide) ไดเมทิลซัลไฟด์ (dimethyl sulfide) ไดเมทิลไดซัลไฟด์ (dimethyl disulfide) ไดเมทิลไตรซัลไฟด์ (dimethyl trisulfide) อัลลิลเมทิลซัลไฟด์ (allylmethyl sulfide) เป็นต้น นอกจากนี้ มีโปรตีน แร่ธาตุ วิตามิน ไขมัน กรดอะมิโน และเอนไซม์อัลลิอินเนส (alliinase)

9. แหล่งกำเนิด และกระจายพันธุ์

พืชชนิดนี้มีถิ่นกำเนิดทางตอนใต้ของทวีปยุโรปถึงตอนกลางของทวีปเอเชียและแพร่กระจายไปยังประเทศต่าง ๆ เกือบทั่วโลก ในประเทศไทยนำมาปลูกมากทางภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือเพื่อใช้เป็นอาหารและเครื่องเทศ

10. พื้นที่เหมาะสมในการปลูกในประเทศไทย

- ลักษณะพื้นที่ พื้นที่ราบสูง ดินร่วนซุยระบายน้ำได้ดี อากาศค่อนข้างเย็นจะได้ผลดี
- ภาค ภาคเหนือ ภาคอีสาน
- จังหวัด เชียงใหม่ ลำพูน เชียงราย แม่ฮ่องสอน พะเยา แพร่ ลำปาง อุตรดิตถ์ ศรีสะเกษ บุรีรัมย์

11. การคัดเลือกพันธุ์ (พันธุ์ที่นิยมปลูกในประเทศไทย)

- พันธุ์ที่ใช้เป็นยา พันธุ์พื้นเมือง กลีบเล็กมีกลิ่นฉุนหอม (พันธุ์เชียงใหม่, พันธุ์ศรีสะเกษ)
- พันธุ์ที่ใช้เป็นอาหาร นิยมใช้ได้ทุกพันธุ์ (พันธุ์เชียงใหม่ พันธุ์ศรีสะเกษ พันธุ์จีน พันธุ์ไต้หวัน เป็นต้น)

12. การขยายพันธุ์

กระเทียมขยายพันธุ์โดยใช้ลำต้นใต้ดิน หรือกลีบทำพันธุ์ นิยมใช้กลีบนอกของหัวปลูกเพราะกลีบมีขนาดใหญ่ จะให้กระเทียม ที่มีหัวใหญ่ จากการศึกษากระเทียมกลีบใหญ่ขยายพันธุ์จะให้ผลผลิตสูง

13. การปลูก/สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการปลูก

- ฤดูกาลเพาะปลูก กระเทียมจะเพาะปลูก 2 ช่วงเวลาด้วยกัน
 - 1) เพาะปลูกช่วงเดือนตุลาคม-พฤศจิกายน และเก็บเกี่ยวเดือนมกราคม กุมภาพันธ์ อายุประมาณ 75-90 วัน กระเทียม รุ่นนี้ เรียกว่า กระเทียมดอก หรือกระเทียมเทา นิยมใช้ทำกระเทียมดอง ไม่สามารถเก็บได้นาน ฝ่อเร็ว
 - 2) เพาะปลูกช่วงเดือนธันวาคม-มกราคม และเก็บเกี่ยว เดือนมีนาคม-เมษายน อายุประมาณ 90-120 วัน กระเทียมรุ่นนี้ เรียกว่า กระเทียมปี ใช้ทำกระเทียมแห้ง เพราะสามารถเก็บได้นาน

- **การเตรียมดิน** ดินที่เหมาะสมกับการปลูกกระเทียม ควรเป็นดินร่วนซุย ระบายน้ำได้ดี ถ้าดินเป็นกรดจะทำให้กระเทียมไม่เจริญ ควรปรับสภาพดินด้วยการฉีดพ่นสารปรับสภาพดิน ไดนาไมท์ ใช้อัตรา 50 ซีซี ต่อน้ำ 20 ลิตร ฉีดพ่นให้ทั่วบริเวณเพาะปลูกอย่างน้อย 15 วัน ก่อนลงพันธุ์ เพื่อปรับสภาพดินเป็นกรดอ่อนโยน ควรหว่านวัสดุปรับปรุงดินด้วยปุ๋ยคอก หรือปุ๋ยหมักก็ได้ การเตรียมดินดีจะช่วยให้กระเทียมลงหัวดีและควรเตรียมแปลงปลูก ขนาดกว้าง 1 – 1.20 เมตร ความยาวตามพื้นที่ปลูกระยะห่างแปลง (ทางเดิน หรือร่องน้ำ) ความกว้าง 50 เซนติเมตร ความสูงของแปลงปลูกควรสูง ประมาณ 20 เซนติเมตร

- **วิธีการปลูก** เตรียมแปลงกว้าง 1 – 1.20 เมตร ความยาวตามสภาพพื้นที่ ความสูงของแปลงประมาณ 20 เซนติเมตร ใช้พันธุ์กระเทียมที่เตรียมไว้ฝังหลุมละ 1 กลีบ ให้ลึกประมาณ 1 เซนติเมตร จากหน้าดิน ระยะปลูก 15 เซนติเมตร ระยะแถว 20 เซนติเมตร รดน้ำให้ชุ่ม 5 – 7 วัน กระเทียมก็จะเริ่มงอกหน่ออ่อน

14. การปฏิบัติดูแลรักษา

- **การให้ปุ๋ย** จะใส่ปุ๋ยตอนเวลาเตรียมแปลงดินไว้แล้ว เช่น การใส่ปุ๋ยหมัก หรือปุ๋ยคอกก็ได้ แต่จะให้ปุ๋ยวิทยาศาสตร์เมื่อกระเทียมอายุ 30 วัน หลังปลูกฉีดพ่นปุ๋ยทางใบก็ได้ จำพวก ฮอร์โมนเพื่อเร่งการเจริญเติบโต ทำให้ผลผลิตมากขึ้น

- **การให้น้ำ** หลังจากการปลูกกระเทียม ควรได้รับน้ำอย่างเพียงพอ และสม่ำเสมอในช่วงระหว่างการเจริญเติบโต 5 – 7 วัน 1 ครั้ง ควรรดให้น้ำเมื่อกระเทียมแก่ก่อนเก็บเกี่ยว 2 – 3 สัปดาห์

- **การป้องกันกำจัดโรคและแมลงศัตรู** กระเทียมมีโรคแมลงรบกวนมากทั้งในระยะที่กำลังเจริญเติบโต จะทำให้ผลผลิตลดลงต่ำมาก เช่น โรคใบเน่า โรคใบจุดสีม่วง และแมลงไรขาว เป็นต้น จะใช้สารเคมีฉีดพ่นจำพวก เบนโนมิล หรือจำพวกชีวภาพก็ได้ และสารป้องกันแมลง จำพวกไซเปอร์เมธิรินก็ได้ แต่ถ้าจะให้ปลอดภัยจริง ๆ ควรใช้สารสะเดา หรือสารชีวภาพ

15. การเก็บเกี่ยวและการปฏิบัติหลังเก็บเกี่ยว

- **ฤดูกาลการเก็บเกี่ยว** ลักษณะการแก่จัดของกระเทียม สามารถสังเกตได้ ดังนี้

- 1) มีตุ่มหรือหัวขนาดเล็ก ๆ เกิดขึ้นที่ลำต้นของกระเทียมตั้งแต่ 1 ตุ่ม ขึ้นไป
- 2) ส่วนของยอดเจริญขึ้นมาหมดแล้ว และกำลังมีดอกที่ชูขึ้นมา
- 3) ใบกระเทียมเริ่มแห้งตั้งแต่ปลายลงมาจากร้อยละ 30
- 4) ใบหรือต้นกระเทียมเอนหักล้มนอนไปกับพื้นดินร้อยละ 25 ขึ้นไป
- 5) ดอก หรือโคนลำต้นบีบดูรู้สึกนิ่ม ต้นกระเทียมจะมีอายุการเก็บเกี่ยวประมาณ 100 – 120 วัน หลังจากการปลูกอยู่ในช่วงฤดูหนาวพอดี ซึ่งจะไม่ฝืน

- **วิธีการเก็บเกี่ยว** ถอน และตากแดดในแปลงประมาณ 2 – 3 ชั่วโมง โดยการวางสลับกันให้ใบคลุมหัว เพื่อป้องกันไม่ให้ถูกแสงแดดโดยตรง ตากไว้ประมาณ 2 – 3 วัน ระวังอย่าให้ถูกฝน และน้ำค้าง ควรนำมาผึ่งลมในที่ร่มสักกระยะหนึ่ง ประมาณ 5 – 7 วัน จนใบแห้งดี หลังจากนั้น นำมาตัดตามขนาด และมัดจุกตามต้องการ

- **การแปรรูปหลังการเก็บเกี่ยว** หลังจากการเก็บเกี่ยวแล้ว ทำการจำหน่ายเป็นจุก หรือจะแปรรูปเป็นกลีบก็ได้ ถ้าเป็นกระเทียมใหญ่ตัดเอาแต่หัวใส่กระสอบโปร่ง ๆ จำหน่ายได้เลย ถ้าทิ้งไว้นานกระเทียมจะนำหนักลดลง

- **การบรรจุและการเก็บรักษา** กระเทียมที่มัดจุกไว้จะนำไปแขวนไว้ในโรงเรือนที่มีอากาศถ่ายเท ได้ดี ไม่ถูกฝน หรือน้ำค้าง และแสงแดดประมาณ 3 – 4 สัปดาห์ จะทำให้กระเทียมแห้งสนิท โดยหลังจากเก็บเกี่ยว 5 – 6 เดือน จะสูญเสียน้ำหนักไปประมาณร้อยละ 30 ถ้าเก็บข้ามปีจะมีการสูญเสียน้ำหนักถึงร้อยละ 60 – 70

16. การจำหน่าย

กระเทียมสด ราคา กิโลกรัมละ 30-60 บาท

กระเทียมแห้ง ราคา กิโลกรัมละ 100-250 บาท