

กระเทียม



คุณสมบัติและคุณประโยชน์ของกระเทียม

1 กลีบประกอบด้วย น้ำ 64.3% โปรตีน 7.9% ไขมัน 0.6%
คาร์โบไฮเดรต 16.3% ซึ่งให้พลังงาน ทั้งหมด 98 กิโลแคลอรี

ประโยชน์ในทางยาบำรุง

- **ด้านระบบย่อยอาหาร** : เพิ่มความสามารถในการย่อยอาหาร กระตุ้นน้ำหลั่งของสารย่อยอาหาร และมีวิตามินบี 1 วิตามินซี และมีกลิ่นเฉพาะตัว ซึ่งกลิ่นทำให้เพิ่มความอยากอาหารได้อีกด้วย
- **ทางระบบเลือด** : ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลและไขมันชนิดที่ไม่ดีต่อร่างกาย ในกระแสเลือด
- **ต่อต้านมะเร็ง** เซลล์ที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง : กระเทียมสามารถสกัดเอาสารที่สามารถต่อต้านการเกิดโรคมะเร็ง
- **ช่วยเสริมการทำงานของอวัยวะต่างๆ** : เมื่อรับประทานกระเทียมสด สารชนิดหนึ่งที่เรียกว่า “ไดอัลลิลซัลไฟด์” จากกระเทียมจะระเหยออกมา เมื่อสูดไอระเหยนี้เข้าสู่ปอดสามารถออกฤทธิ์เป็นยาฆ่าเชื้อแบคทีเรียอย่างอ่อน และช่วยลดการอักเสบในเนื้อเยื่อ
- **ฤทธิ์ด้านการอักเสบ** : กระเทียมออกฤทธิ์ด้านการอักเสบจากเชื้อแบคทีเรีย และเชื้อไวรัสบางชนิด นอกจากนี้การบริโภคกระเทียม ยังมีส่วนช่วยป้องกันโรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ได้

สารที่มีอยู่ในกระเทียม ทั้งหมด

ไดอัลลิลไฟด์

- สามารถควบคุมระดับคอเลสเตอรอลและไขมันในเลือดได้

อัลลิซิน

- ต่อต้านเชื้อแบคทีเรียและลดอาการอักเสบได้ และมีคุณสมบัติเป็นสารปฏิชีวนะ

เซลิเนียม

- เป็นสารแอนต้ออกซิแดนซ์ที่ควบคุมการทำงานของร่างกายให้อยู่ในภาวะปกติ

กำมะถัน

- ป้องกันโรคผิวหนังหลายชนิด
- บำรุงข้อต่อและกล้ามเนื้อ