

รศ.ดร.เอกราช เกตวัลท์, (2566, มกราคม), "กระเทียม" สมุนไพรเพื่อสุขภาพ : หมอชาวบ้าน (525) : 50

กระเทียม สมุนไพรคู่ครัวไทยที่มักจะมติดบ้านไว้ สำหรับประกอบอาหารอยู่เสมอ เช่น นำมาเจียวโรยหน้าอาหาร เป็นส่วนประกอบของน้ำพริกและอาหารต่างๆ หรือกินสดๆ เป็นเครื่องเคียงในเมนูอาหาร

"กระเทียม" มีสรรพคุณทางยาและประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมาก การกล่าวอ้างว่าการกินกระเทียมแล้วสามารถป้องกันไม่ให้ป่วยเป็นโรคมะเร็ง โรคหัวใจอาจจะไม่ถูกต้องนัก แต่อาจกล่าวได้ว่า "การกินกระเทียมช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง โรคหัวใจ" จะเหมาะสมกว่า

ข้อมูลจากงานวิจัยพบว่า กระเทียมมีประโยชน์ต่อร่างกาย สารสำคัญในกระเทียม ได้แก่ เคอร์ซีทิน สารสำคัญในกลุ่มฟลาโวนอยด์ มีฤทธิ์ยับยั้งกระบวนการอักเสบ ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง และสารอัลลิซิน สามารถยับยั้งกระบวนการสร้างคอเลสเตอรอลในเลือด ทำให้ระดับไขมันในเลือดลดลงได้ส่วนหนึ่ง ส่งผลให้ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ

นอกจากนี้ กระเทียม ยังเป็นแห่งของใยอาหาร ซึ่งสามารถจับไขมันและลดการดูดซึมของสารพิษก่อมะเร็ง และขับออกจากร่างกายจึงอาจลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้

กระเทียมยังมีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการหวัด ช่วยให้หายจากอาการหวัดเร็วขึ้นด้วย อย่างไรก็ตามยังไม่มีการวิจัยยืนยันว่ากินกระเทียมแล้วจะไม่เป็นหวัด

