

กระเทียม สมุนไพรคู่ครัวไทย ในยุคโรคระบาด



ในยามที่สถานการณ์โรคระบาดกำลังตึงเครียดขึ้นทุกที ประเทศไทยก็ยังคงมีความโชคดีที่เป็นแหล่งความอุดมสมบูรณ์ด้านอาหารการกินรวมถึงสมุนไพรนานาชนิด เรียกว่าอาหารเป็นยา มีให้เลือกกินมากมาย โดยเฉพาะเวลานี้ทางใดที่จะป้องกันหรือเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ช่วยลดความเสี่ยงก็อาจจะต้องนึกถึงสมุนไพรคู่ครัวไทยอย่าง “กระเทียม” ที่หาง่าย ราคาถูก แต่ให้สรรพคุณเกินตัว

น.ส.นภนวลพรรณ สุวรรณวัฒน์ แพทย์แผนไทย จากร้านสมุนไพรสบายใจ กล่าวว่า “กระเทียมเป็นพืชสมุนไพรที่มีการใช้เป็นอาหารและยาพื้นบ้านของไทยมานาน มีรสเผ็ด กลิ่นฉุน นิยมใช้เป็นส่วนประกอบอาหารไทยหลายชนิด โดยแพทย์แผนไทยใช้กระเทียมรักษาโรคกลาก เกื้อน แก้อาเจียน ลดอาการจุกเสียด” ทั้งนี้ทางการแพทย์แผนปัจจุบันก็มีการค้นพบคุณสมบัติประโยชน์ของกระเทียมไว้มากมาย เช่น มีส่วนช่วยยับยั้งเชื้อแบคทีเรียแทบทุกชนิด ป้องกันการอุดตันของไขมันในหลอดเลือด ลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดระดับคอเลสเตอรอล ช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด ต้านไวรัสบรรเทาอาการหวัด เรียกว่าอร่อยและยังมีคุณประโยชน์หลายด้าน

ภูมิต้านทานโรค นับเป็นสิ่งที่ละเลยไม่ได้ในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส ภูมิต้านทานเป็นเสมือนเกราะคุ้มกันที่ต้องเสริมกำลังให้แข็งแรงอยู่เสมอ ซึ่งในกระเทียมมีสารสำคัญชนิดหนึ่ง คือ “อัลลิซิน” มีคุณสมบัติเด่นในการกระตุ้นให้ร่างกายสร้างเม็ดเลือดขาวชนิด Macrophages ซึ่งเป็นตัวกำจัดสิ่งแปลกปลอมรวมถึงเชื้อโรคร้ายต่างๆ มีฤทธิ์ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ไวรัสและเชื้อรา จึงลดความรุนแรงของอาการของโรคที่เกิดจากการติดเชื้อ อีกทั้ง

ยังมีสาร S - allylcystein (SAC) ช่วยในการต้านอนุมูลอิสระ ที่จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคได้อีกทางหนึ่ง ด้วยเหตุนี้จึงไม่ควรมองข้ามสมุนไพรใกล้ตัวอย่างกระเทียม ที่ควรหารับประทานเป็นประจำทุกวัน

การรับประทานกระเทียม ค่อนข้างปลอดภัยสำหรับผู้ใช้นานมากเมื่อรับประทานอย่างเหมาะสม ข้อเสียอาจทำให้มีกลิ่นปาก แสบร้อนในปากหรือกระเพาะ ปัจจุบันจึงมีการพัฒนากระเทียมในรูปแบบสารสกัดบรรจุเป็นแคปซูล เพื่อหลีกเลี่ยงกลิ่นไม่พึงประสงค์ และกระบวนการละลายของเม็ดแคปซูลที่ย่อยสลายช่วงลำไส้เล็กเหมาะแก่การดูดซึม และไม่ระคายเคืองกระเพาะอาหาร โดยปริมาณที่แนะนำต่อวันคือวันละ 300 – 1,000 มิลลิกรัมต่อวัน หรือ 1-2 แคปซูล วันละ 1-2 เวลา

การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจากกระเทียม หรือจากสมุนไพร ควรเลือกที่ผ่านการรับรองจากองค์การอาหารและยา ปริมาณของสารสำคัญ ปริมาณบริโภคต่อวัน ตลอดจนจำหน่ายในร้านค้าที่ได้มาตรฐาน น่าเชื่อถือ หรือมีผู้เชี่ยวชาญให้คำแนะนำ เพื่อการรับประทานที่ปลอดภัยและได้ผลลัพธ์ที่ดีต่อร่างกาย

สนับสนุนโดย กาลิซิน ตรา สุเปอร์ร่า