

กระเทียม ด้านมะเร็ง-โรคหัวใจ ได้จริงหรือ... ?

อิชยา อังภาทร

สถาบันโภชนาการ ม.มหิดล

กระเทียม เป็นเครื่องเทศสมุนไพรคู่ครัวไทยที่มักจะมีติดบ้านไว้สำหรับประกอบอาหารอยู่เสมอ ทั้งนำมาเจียวไว้โรยหน้าอาหาร ใช้เป็นส่วนประกอบของน้ำพริกและอาหารหลากชนิดหรือรับประทานสด ๆ เป็นเครื่องเคียงในเมนูอาหาร ปัจจุบันการบริโภคกระเทียมมีความตื่นตัวมากขึ้น เพราะนอกจากจะช่วยเพิ่มรสชาติอาหารหลากเมนูแล้ว ยังเชื่อว่าดีต่อสุขภาพ สามารถป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือด ได้จริงหรือไม่...? เรามาฟังคำตอบจากนักโภชนาการกัน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เอกราช เกตวัลท์ อาจารย์ประจำสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดลกล่าวว่า “กระเทียม เป็นสมุนไพรไทยที่มากด้วยสรรพคุณ มีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่จะบอกว่าการกินกระเทียมแล้วสามารถป้องกันไม่ให้เป็นโรคมะเร็ง โรคหัวใจ คงไม่ถูกต้องนัก ควรเรียกว่าช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคเหล่านี้จะเหมาะสมกว่า” จากงานวิจัยพบว่ากระเทียมมีประโยชน์ต่อร่างกาย มีสารสำคัญ ได้แก่ เคอร์ซีทิน (quercetin) ในกลุ่มฟลาโวนอยด์ มีฤทธิ์ยับยั้งกระบวนการอักเสบ ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง และสารอัลลิซิน (allicin) ช่วยยับยั้งกระบวนการสร้างคอเลสเตอรอลในเลือด ทำให้ระดับไขมันในเลือดลดลงได้ส่วนหนึ่ง จึงลดความเสี่ยงในการเกิดไขมันอุดตันในหลอดเลือด และช่วยยับยั้งการแข็งตัวของเลือด จึงช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ นอกจากนี้กระเทียม ยังเป็นแหล่งของใยอาหาร โดยเฉพาะใยอาหารชนิดที่ละลายน้ำได้ ซึ่งช่วยจับไขมันและลดการดูดซึมของสารพิษหรือสารก่อมะเร็ง แล้วขับออกจากร่างกาย จึงช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ นอกจากนี้กระเทียมยังมีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการหวัดและช่วยให้หายเร็วขึ้นอีกด้วย แต่ยังไม่มีการวิจัยยืนยันว่าการกินกระเทียมแล้วจะไม่เป็นหวัด

ถึงแม้ว่ากระเทียมจะมีสรรพคุณที่มากด้วยประโยชน์ต่อร่างกาย แต่การบริโภคมากเกินไป ก็จะทำให้เกิดโทษต่อร่างกายได้แนะนำให้บริโภคกระเทียมไม่เกิน 1 หัวขนาดเล็กรับประทานทุกวัน ความเป็นพิษของกระเทียมเมื่อบริโภคมากเกินไปและต่อเนื่อง อาจเกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน มีแผลในกระเพาะอาหาร กลืนปากไม่พึงประสงค์ รวมถึงทำให้เลือดแข็งตัวช้า เนื่องจากกระเทียมมีฤทธิ์ยับยั้งการเกาะตัวของเกล็ดเลือด จึงไม่ควรรับประทานควบคู่กับยากลุ่มที่มีฤทธิ์ทำให้เลือดแข็งตัวช้า เช่น ยาเฮพาริน (heparin) ยาวาร์ฟาริน (warfarin) แอสไพริน (aspirin) เป็นต้น เพราะจะเป็นการเสริมการออกฤทธิ์ของยา โดยเฉพาะผู้ป่วยที่ต้องเข้ารับการรักษาสำหรับผู้ที่มิโรคประจำตัวที่ต้องรับประทานยาในกลุ่มนี้เป็นประจำ และขึ้นชอภกรบริโภคกระเทียมควรระมัดระวังเพราะจะเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคช็อคหรือโรคโลหิตจางได้นอกจากนี้ไม่ควรรับประทานกระเทียมสดขณะท้องว่าง เพราะอาจทำให้ทางเดินอาหารผิดปกติ

กระเทียมเป็นเครื่องเทศสมุนไพรใกล้ตัว หารับประทานได้ง่าย มีสรรพคุณทางยา ดีต่อสุขภาพ และนำไปรับประทานทั้งในรูปแบบของอาหารต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเมนูอาหารต้ม ผัด แกง ทอด หรือจะเลือกบริโภคในรูปแบบกระเทียมสดก็ยอดเยี่ยมไม่แพ้กัน ถ้าหากใครชื่นชอบกระเทียมต้องเป็นพิเศษ แนะนำให้กินน้ำกระเทียมด้วย เพราะจะได้สารสำคัญที่มีอยู่ในกระเทียมครบถ้วน แต่ควรระมัดระวังเรื่องการปนเปื้อน แนะนำให้เลือกรับประทานจากแหล่งที่สะอาดถูกสุขอนามัย คนที่เป็นความดันสูง กินได้เล็กน้อย เพราะมีปริมาณโซเดียมสูง ปัจจุบันตามท้องตลาดยังมีจำหน่ายในรูปแบบของอาหารเสริม เป็นสารสกัดจากกระเทียม มีสรรพคุณไม่แตกต่างจากกระเทียมสด การบริโภคในรูปแบบกระเทียมสดหรือนำไปประกอบอาหารโดยผ่านความร้อนไม่มาก นอกจากช่วยรักษาคุณภาพของสารสำคัญในกระเทียมแล้ว ยังทำได้ง่าย ประหยัด ราคาสบายกระเป๋า

“การกินกระเทียมดีต่อสุขภาพ ไม่ควรกินปริมาณมากเพื่อหวังผลในการรักษา เพราะอย่างไรก็ตามกระเทียมไม่ใช่ยา แนะนำให้กินกระเทียมสดหรือใส่ในอาหารหลากหลายเมนูเพื่อสุขภาพที่ดี กินผักผลไม้ทุกวัน พักผ่อนให้เพียงพอ ก็จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆได้”