

## เรื่อง กระเทียม



### รายละเอียด

กระเทียม (Garlic; ชื่อวิทยาศาสตร์ *Allium sativum*) เป็นพืชสมุนไพรหรือเครื่องเทศที่มีประโยชน์และสรรพคุณมากมาย อีกทั้งยังเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้เลยในครัวของทุกชาติทุกภาษา ไม่ว่าจะเป็นครัวไทย ครัวจีน ครัวฝรั่งหรือครัวญี่ปุ่นก็ตาม

### ลักษณะทั่วไปของกระเทียม

กระเทียมเป็นพืชล้มลุกประเภทกินหัว ลำต้นสูง 1-2 ฟุต มีหัวลักษณะกลมแบนขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 1-2 นิ้ว ภายนอกของหัวกระเทียมมีเปลือกบางๆหุ้มอยู่หลายชั้น ภายในหัวประกอบด้วยกระเทียมตรงกลาง ด้านนอกเป็นกลีบเล็กๆ จำนวน 10-20 กลีบ เนื้อกระเทียมในกลีบมีสีเหลืองอ่อนและใส มีน้ำเป็นองค์ประกอบสูง มีกลิ่นฉุนจัด

### แหล่งเพาะปลูก

กระเทียมสามารถปลูกได้ทั่วไปในทุกภาคของประเทศไทย แต่นิยมปลูกกันมากทางภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เนื่องจากมีสภาพดินและสภาวะอากาศที่เหมาะสมมากกว่าภาคอื่นๆ ทำให้กระเทียมเจริญเติบโตได้ดี ได้ผลผลิตสูงและมีรสชาติที่ดีกว่า

### ข้อมูลของกระเทียมในทางพฤกษศาสตร์

อาณาจักร – Plantae

หมวด – Magnoliophyta

ชั้น – Liliopsida

อันดับ – Asparagales

วงศ์ – Amaryllidaceae

วงศ์ย่อย – Allioideae

สกุล – Allium

ชนิด – A. sativum

### ประโยชน์ของกระเทียม

ประโยชน์ของกระเทียมในทางตรงก็คือเป็นส่วนประกอบของอาหารควาได้หลากหลายมาก ทั้งต้ม ผัด แกง ทอด ส่วนประโยชน์ทางอ้อมก็คือสรรพคุณของกระเทียมในด้านยาและการป้องกันรักษาโรคนั่นเอง ซึ่งกระเทียมสามารถให้ประโยชน์ต่อร่างกายของเราในหลายๆด้านอย่างไม่น่าเชื่อ อีกทั้งคนโบราณยังใช้กระเทียมในการรักษาโรคผิวหนังจำพวกกลากเกลื้อน ประโยชน์ของกระเทียมเพิ่มเติมคือช่วยรักษาแผลที่เน่าเปื่อยและเป็นหนอง ป้องกันโรคเบาหวาน และช่วยขจัดพิษสารตะกั่ว

### สรรพคุณของกระเทียม ที่น่าสนใจมีดังนี้

1. ช่วยป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิต
2. ช่วยป้องกันโรคมะเร็งและเนื้องอก
3. ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด
4. ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
5. บำรุงเลือด ป้องกันโรคโลหิตจาง
6. ช่วยขับลม แก้อาการจุดเสียด
7. ช่วยถ่ายพยาธิ

8. ช่วยป้องกันและรักษาอาการของโรคหวัด
9. ช่วยบำรุงผิวพรรณและป้องกันโรคผิวหนังจากเชื้อรา เช่น กลาก เกลื้อน
10. ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางให้ร่างกายและช่วยป้องกันโรคหัวใจ
11. ช่วยรักษาและลดการเกิดสิว
12. ช่วยรักษาอาการเยื่อจมูกอักเสบและโรคอื่น ๆ ในโพรงจมูก
13. ช่วยในระบบไหลเวียนโลหิต ให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น
14. กระเทียมมีสรรพคุณช่วยลดอาการท้องผูก ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น
15. กระเทียมมีประโยชน์ในการลดอาการปวดฟันได้
16. สรรพคุณของกระเทียมยังช่วยป้องกันอาการโรคเบาหวานได้

### วิธีเลือกซื้อกระเทียม

การเลือกซื้อกระเทียมนั้น มีหลักพิจารณาง่าย ๆ คือ เลือกกระเทียมที่หัวแน่น กลีบแน่น เปลือกบาง มีเนื้อสีเหลืองอ่อน สด แน่น ไม่ฝ่อและไม่มีเชื้อรา ที่สำคัญถ้าต้องทำอาหารที่ต้องการกลิ่นแรงๆ ต้องเลือกกระเทียมหัวเล็กเท่านั้น

จะเห็นว่ากระเทียมมีประโยชน์และสรรพคุณมากมาย ถึงกระเทียมจะมีกลิ่นแรง แต่ก็ไม่ยากเกินไปที่จะรับประทานนะครับ ดังนั้นอย่าลืมเพิ่มกระเทียมลงในเมนูอาหารของท่านนะครับ สรรพคุณและประโยชน์ของกระเทียมนั้นเหลือร้ายจริงๆ

คำสำคัญ : กระเทียม

ที่มา : เกร็ดความรู้.net/ประโยชน์ของกระเทียม-สรรพคุณของกระเทียม/

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-04-29

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1454&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1454&code_db=610010&code_type=01)