เรื่อง กระเทียม

The Office Of Academic Re

รายละเอียด

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

ลักษณะทั่วไปของกระเทียม

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

แหล่งเพาะปลูก

กระเทียมสามารถปลูกได้ทั่วไปในทุกภาคของประเทศไทย แต่นิยมปลูกกันมากทางภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เนื่องจากมีสภาพดินและสภาวะอากาศที่เหมาะสมมากกว่าภาคอื่นๆ ทำให้กระเทียมเจริญเติบโตได้ดี ได้ผลผลิตสูงและมีรสชาติที่ดีกว่า

ข้อมูลของกระเทียมในทางพฤกษาศาสตร์

อาณาจักร – Plantae

หมวด – Magnoliophyta

ชั้น – Liliopsida

อันดับ – Asparagales

วงศ์ – Amaryllidaceae

วงศ์ย่อย – Allioideae

สกุล – Allium

ชนิด – A. sativum

ประโยชน์ของกระเทียม

ประโยชน์ของกระเทียมในทางตรงก็คือเป็นส่วนประกอบของอาหารคาวได้หลากหลายมาก 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

The Office Of Academic Resource Information And Technology

8. ช่วยป้องกันและรักษาอาการของโรคหวัด

9. ช่วยบำรุงผิวพรรณและป้องกันโรคผิวหนังจากเชื้อรา เช่น กลาก เกลื้อน

10. ช่วยสร้างภูมิต้านทางให้ร่างกายและช่วยป้องกันโรคหัวใจ

11. ช่วยรักษาและลดการเกิดสิว

12. ช่วยรักษาอาการเยื่อบุจมูกอักเสบและโรคอื่นๆในโพรงจมูก

13. ช่วยในระบบไหลเวียนโลหิต ให้โลหิตไหลเวียดีขึ้น

14. กระเทียมมีสรรพคุณช่วยลดอาการท้องผูก ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น

15. กระเทียมมีประโยชน์ในการลดอาการปวดฟันได้

16. สรรพคุณของกระเทียมยังช่วยป้องกันอาการโรคเบาหวานได้

วิธีเลือกซื้อกระเทียม

การเลือกซื้อกระเทียมนั้น มีหลักพิจารณาง่ายๆ คือ เลือกกระเทียมที่หัวแน่น กลีบแน่น เปลือกบาง มีเนื้อสีเหลืองอ่อน สด แน่น ไม่ฝ่อและไม่มีเชื้อรา ที่สำคัญถ้าต้องทำอาหารที่ต้องการกลิ่นแรงๆ ต้องเลือกกระเทียมหัวเล็กเท่านั้น

จะเห็นว่ากระเทียมมีประโยชน์และสรรพคุณมากมาย ถึงกระเทียมจะมีกลิ่นแรง แต่ก้ไม่ยากเกินไปที่จะรับประทานนะครับ ดังนั้นอย่าลืมเพิ่มกระเทียมลงในเมนูอาหารของท่านนะครับ สรรพคุณและประโยชน์ของกระเทียมนั้นเหลือร้ายจริงๆ

คำสำคัญ : กระเทียม

ที่มา : เกร็ดความรู้.net/ประโยชน์ของกระเทียบ-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

The Office Of Academic Resource Information And Technology