

PAILIN

กระเทียม

มหัศจรรย์ สมุนไพรใกล้ตัว

กระเทียมสมุนไพรมากสรรพคุณ

เป็นที่นิยมไปทั่วโลกเพราะรู้ถึง

สรรพคุณอันเยี่ยมยอด

เป็นทั้งอาหารและยา คุณค่าสารพัน

นับแต่ครั้งโบราณกาล

จวบจนถึงปัจจุบัน

มีงษ์ขวัญ สิริอุปะการ





กระเทียม

มหัศจรรย์

สมุนไพรใกล้ตัว

มีงขวัญ สิริอุปะการ



ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
มิ่งขวัญ ลิขุจระภากร.

กระเทียม มหัศจรรย์สมุนไพรใกล้ตัว.--กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2555.
112 หน้า.

1. กระเทียม. I. ชื่อเรื่อง.

615.321

ISBN 978-616-15-1007-7

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ
นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

ที่ปรึกษากฎหมาย

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

บรรณาธิการบริหาร

บรรณาธิการต้นฉบับ

กองบรรณาธิการ

พิสูจน์อักษร

ออกแบบปก

ศิลปกรรม

พิมพ์

พล.อ.วิชา ศิริธรรม

จักรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์

อนันต์ แยมเกษร น.บ., น.ม., นศ.ม.

สมบัติ สุทธิจิตร

ลาวัณย์ เฉลิมชัยวัฒน์

มิ่งขวัญ ลิขุจระภากร

สุรรัตน์ เข็นหลวง สุพรรณษา อินวงศ์ นัธฐพงศ์ ศรีแก้ววรรณ

ศักดิ์ชัย บางมด

Art to see

Art to see

บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

Website : www.pailinbooknet.com E-mail : info@pailinbooknet.com

ISBN 978-616-15-1007-7



9 786161 510077

ราคา 109 บาท



คำแนะนำนักพิมพ์

กระเทียมเป็นของคู่บ้านคู่ครัว ของทุกๆ บ้าน เพราะกระเทียมนั้นจะว่าไปแล้วก็สามารถนำไปเป็นส่วนประกอบในอาหารแทบทุกอย่างเลยก็ว่าได้ โดยเฉพาะเป็นตัวช่วยแต่งกลิ่นและรสร่วมกับมะนาวในน้ำพริกกะปิ แม้แต่พริกน้ำปลาหรือน้ำจิ้มรสแซบก็จะลืมกระเทียมไปไม่ได้

นอกจากนี้แล้ว กระเทียมยังมีคุณค่าทางสมุนไพร ช่วยบำรุงรักษาร่างกายทั้งภายนอกและภายใน จึงเรียกได้ว่าสารพัดประโยชน์จริงๆ ภายในเล่มนี้เราจึงหยิบยกเรื่องราวของกระเทียมให้ผู้อ่านทั้งหลายได้รู้จักและสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงๆ นับตั้งแต่สมัยโบราณจนถึงปัจจุบัน

ภายในเล่มนี้นอกจากรวบรวมคุณสมบัติของกระเทียมแล้ว ยังมีเมนูอาหารที่ทำกินเองได้ง่ายๆ และให้คุณค่าทางอาหารต่อสุขภาพอีกด้วย

ปรารธนาดี
บรรณาธิการ



คำนำ

กระเทียมจัดเป็นพืชประเภทสมุนไพรที่เป็นเครื่องเทศ คนไทยนับตั้งแต่โบราณจะนำกระเทียมมาเป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหาร หรือจะใช้กระเทียมเจียวโรยหน้าอาหารอีกหลายอย่าง หรือใช้เป็นส่วนประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งในเครื่องแกงชนิดต่างๆ โดยเฉพาะเป็นตัวช่วยแต่งกลิ่นและรสร่วมกับมะนาวในน้ำพริกกะปิ แม้แต่พริกน้ำปลาหรือน้ำจิ้มรสแซบก็จะลืมกระเทียมไปไม่ได้ นอกจากนี้ใบและหัวกระเทียมสดๆ ยังเป็นผัก รวมถึงกระเทียมดองของอร่อย

คุณค่าของกระเทียมมีใช้อยู่ทั้งการเป็นเครื่องปรุงหรือเครื่องเทศที่ประกอบอาหารให้มีรสชาติอร่อยลิ้นเท่านั้น แต่คุณค่าของกระเทียมในแง่ของสมุนไพรรักษาโรค ทั้งช่วยรักษาแผล เป็นยาบำรุงกระเพาะอาหารและลำไส้ ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด หรือเป็นยาลดความอ้วนก็ยังได้

ความเป็นมาของกระเทียมมีประวัติอันยาวนานทั้งในฝั่งยุโรปและเอเชีย
ตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์

กระเทียมจัดเป็นพืชสมุนไพรใกล้ตัวที่มีสรรพคุณทางยาที่มีคุณค่าต่อการ
รักษาสุขภาพและยังเป็นยาบำรุง หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมประวัติความเป็นมา
และสรรพคุณอันน่าทึ่งของกระเทียมไว้มากมายเพื่อให้ผู้อ่านได้นำกระเทียมไปใช้
ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ขอให้ท่านผู้อ่านหันมารับประทานกระเทียมเพื่อสุขภาพ
ที่ดีกันเถาะค่ะ



มิ่งขวัญ ลิรุจประภากร



สารบัญ

ประวัติความเป็นมาของกระเทียม	9
กระเทียมเป็นยาสมุนไพรตั้งแต่สมัยพุทธกาล	13
กระเทียมกับตำนานผีดูดเลือด	15
กระเทียมสมุนไพรอิทธิพลของดาวอังคาร	18
ข้อมูลทางพฤกษศาสตร์	20
คุณค่าทางโภชนาการของกระเทียม	24
สารสำคัญในกระเทียม	28
พิษของกระเทียม	35
วิธีรับประทานกระเทียม	38
ข้อควรระวังในการบริโภคกระเทียม	40
หลักการปรุงกระเทียมเป็นอาหาร	41

วิธีการเตรียมกระเทียม	44
วิธีดัดแปลงกระเทียม	46
กระเทียม : อาหารเพื่อสุขภาพ	48
วิธีถนอมกระเทียม : กระเทียมตากแห้ง	68
คุณค่าทางยาของกระเทียม	70
กระเทียมในฐานะยาสมุนไพร	76
กระเทียมกับการรักษาโรค	84
การปลูกกระเทียม	94
กระเทียมแก้ปัญหามะเร็งลำไส้ใหญ่	106
บทสรุป	110



กระเทียม



ประวัติความเป็นมาของกระเทียม

บันทึกโบราณ

กระเทียมจัดเป็นพืชตระกูลเภาแก่ของโลกตระกูลหนึ่งก็ว่าได้และมีแพร่หลายไปทั่วโลก มีหลักฐานยืนยันว่า โลกของเรามีการปลูกกระเทียมกันมาประมาณห้าพันปีมาแล้ว โดยชาวบาบิโลนเป็นชาติแรกที่รู้จักกระเทียม และสามารถนำมาใช้รักษาโรคได้ โดยกล่าวกันว่าในอียิปต์โบราณมีความเชื่อกันว่า กระเทียมเป็นอาหารบำรุงกำลัง รับประทานกระเทียมแล้วจะทำให้กระชุ่มกระชวย ร่างกายแข็งแรงมีกำลังวังชาดี จึงมีการแจกจ่ายกระเทียมให้แก่คนงานที่มาสร้างพีระมิด ในคัมภีร์ไบเบิลกล่าวว่า กระเทียมเป็นอาหารของพวกทาสอิสราเอลที่ถูกเกณฑ์ไปสร้างพีระมิดเป็นยาบำรุงกำลัง และให้คนรับในขณะปฏิบัติงาน ชาวกรีกหรือในหีบศพมัมมี่ตุตันคาเมนกษัตริย์แห่งอียิปต์ก็ยังพบกระเทียมบรรจุอยู่ เพราะเชื่อว่ากระเทียมช่วยชะลอการเน่าของซากมัมมี่ได้



ชาวอินเดียมีความเชื่อเช่นเดียวกันว่า กระเทียมทำให้สมองปลอดโปร่ง แจ่มใส ช่วยให้น้ำเสียงที่ไพเราะ อีกทั้งเชื่อว่าการกินกระเทียมทำให้โชคดี สำหรับชาวสเปนในสมัยโบราณ อาหารในวันขึ้นปีใหม่ที่วิเศษที่สุดที่จะขาดมิได้ คือ น้ำแกงต้มกระเทียม ส่วนอังกฤษก็นำกระเทียมมาใช้ในการรักษาแผลสด

ในประเทศจีน กระเทียมจัดเป็นเครื่องยาจีนที่มีการคิดค้นสูตรยากันมาเมื่อ 2,000 ปีก่อนคริสตกาล เคยมีคนไปทำการสำรวจค้นคว้าที่มณฑลซันตง ประเทศจีน ยอมรับว่าคนในเมืองนี้ป่วยเป็นโรคปอดน้อย ทั้งนี้เพราะชาวเมืองนี้นิยมรับประทานกระเทียมสด ภายหลังจึงรู้ว่ากระเทียมมีคุณสมบัติช่วยในการบำรุงปอด กระเพาะอาหารและลำไส้ ดังนั้นรัฐบาลจึงสนับสนุนให้ชาวเมืองรับประทานกระเทียมกันเป็นประจำ โดยนำมาประกอบอาหารหรือนำมาสกัดเป็นยาเม็ด โดยใช้เป็นยาบำรุงรักษากระเพาะและลำไส้ซึ่งได้ผลดีมากมาย หลายมณฑลทางภาคเหนือของจีนมีผู้นิยมรับประทานกระเทียมกันอย่างแพร่หลาย บางคนขนาดต้องเดินทางไกลยังพกกระเทียมติดตัวไปด้วย เพราะหากกระเทียมน้ำขึ้นมาจะต้องดื่มน้ำบริเวณภูเขา ก็จะนำกระเทียมใส่ปากเคี้ยวให้ละเอียด ฟันลงบนผิวน้ำแล้วจึงนำมาดื่ม เชื่อว่าการกระทำเช่นนี้จะช่วยขจัดพิษของเชื้อโรคที่มีอยู่ในน้ำนั้นได้และเชื่อว่าจะช่วยป้องกันการถูกพิษร้ายอีกด้วย

