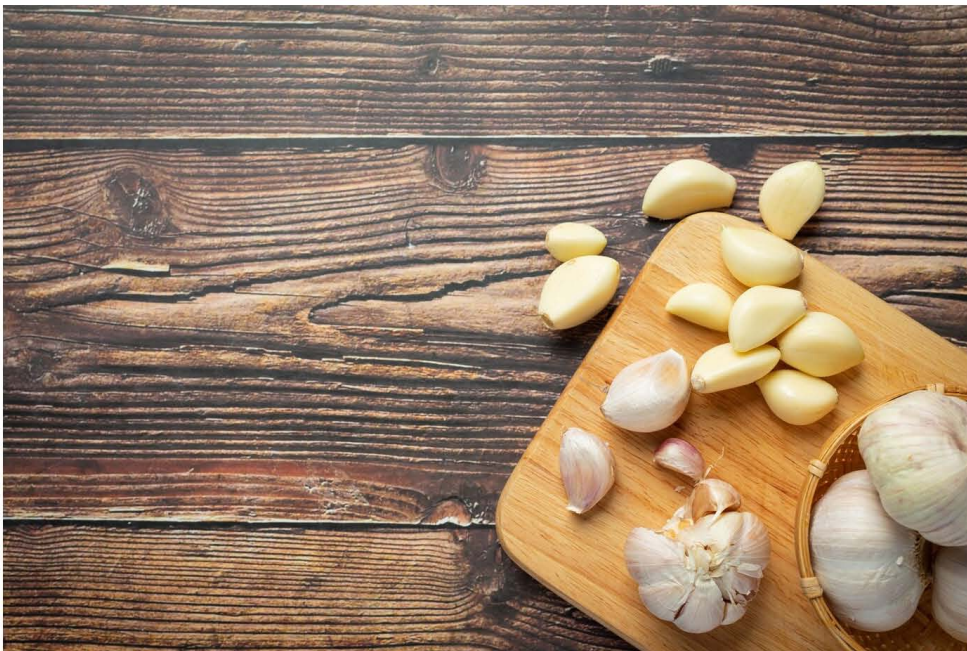


“กระเทียม” กับโทษ ข้อเสีย ผลกระทบด้านสุขภาพ แบบที่ไม่ค่อยมีใครบอก



กระเทียมเป็นเครื่องเทศที่หลายคนชอบใช้ในการทำอาหาร เพราะมีกลิ่นและรสชาติที่หอมฉุนเฉพาะตัว เข้ากันได้ดีกับอาหารประเภทสเต็ก ซอส พืชซา และพาสาด้านอกจากรสชาติที่อร่อยแล้ว กระเทียมยังมีสรรพคุณทางยาที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพหลายอย่าง แต่ถึงกระนั้น ผู้ที่ชื่นชอบกระเทียมก็ยังไม่สงสัยว่า การบริโภคกระเทียมในปริมาณมากเกินไป จะส่งผลเสียต่อสุขภาพหรือไม่

แม้ว่ากระเทียมจะเป็นส่วนหนึ่งของอาหารที่มีประโยชน์ แต่การรับประทานมากเกินไปอาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงหลายอย่างได้

“กระเทียม” กับโทษ ข้อเสีย ผลกระทบด้านสุขภาพ

1. ความเสี่ยงในการเกิดเลือดออกเพิ่มขึ้น

หนึ่งในผลข้างเคียงที่รุนแรงที่สุดของการรับประทานกระเทียมมากเกินไปคือ ความเสี่ยงในการเกิดเลือดออกที่เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ที่รับประทานยาละลายลิ่มเลือดหรือกำลังจะเข้ารับการผ่าตัด เนื่องจากกระเทียมมีคุณสมบัติต้านการแข็งตัวของเลือด ซึ่งหมายความว่าอาจช่วยป้องกันการเกิดลิ่มเลือดได้ แม้ว่าการเกิดเลือดออกจากการรับประทานกระเทียมจะไม่บ่อยครั้ง แต่มีรายงานกรณีหนึ่งพบว่า ผู้ป่วยรายหนึ่งมีเลือดออกมากขึ้นหลังจากรับประทานกระเทียม 12 กรัมต่อวัน ซึ่งประมาณ 4 กลีบ เป็นประจำก่อนการผ่าตัด ในอีกกรณีศึกษาหนึ่ง พบว่าผู้ป่วยมีอาการผิวหนังเปลี่ยนสีและมีรอยช้ำมากขึ้นปกติหลังการผ่าตัด สาเหตุที่เป็นไปได้คืออาหารเสริมที่ผู้ป่วยรับประทาน ซึ่งประกอบด้วยน้ำมันปลาและสารสกัดกระเทียมเพิ่ม

ขึ้น 10 มิลลิกรัม ทั้งสองอย่างนี้มีผลต่อการแข็งตัวของเลือด ดังนั้น จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องปรึกษาแพทย์ก่อนการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีส่วนผสมของกระเทียม และหากคุณกำลังรับประทานยาใดๆ อยู่หรือมีกำหนดการผ่าตัด ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเพิ่มการบริโภคกระเทียมด้วยเช่นกัน

2. กลิ่นปากจากกระเทียม

กระเทียมมีสารประกอบกำมะถันหลายชนิด ซึ่งมักเป็นที่ยอมรับกันว่ามีส่วนต่อสุขภาพมากมาย อย่างไรก็ตามสารประกอบเหล่านี้ อาจทำให้เกิดกลิ่นปาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อรับประทานในปริมาณมาก ซึ่งเป็นจริงอย่างยิ่งสำหรับกระเทียมสด เพราะการปรุงอาหารจะลดปริมาณของสารประกอบกำมะถันที่มีประโยชน์เหล่านี้ลง ถึงกระนั้นคุณก็สามารถลองใช้วิธีแก้ที่บ้านหลายวิธีเพื่อกำจัดกลิ่นปากจากกระเทียมได้

3. ปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร

เช่นเดียวกับหอมหัวใหญ่ ผักชีฝรั่ง และหน่อไม้ฝรั่ง กระเทียมมีปริมาณฟรุกตันสูง ซึ่งเป็นคาร์โบไฮเดรตชนิดหนึ่งที่อาจทำให้เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และปวดท้องในบางคน อันที่จริงเมื่อผู้ที่มีการแพ้ฟรุกตันรับประทานอาหารที่มีฟรุกตันสูง ร่างกายจะไม่สามารถดูดซึมฟรุกตันในลำไส้เล็กได้ทั้งหมด แต่จะเคลื่อนตัวไปยังลำไส้ใหญ่และถูกย่อยสลายโดยแบคทีเรียในลำไส้ ซึ่งกระบวนการนี้อาจทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร ดังนั้นผู้ที่ปฏิบัติตามอาหาร Low FODMAP ซึ่งเป็นอาหารที่ออกแบบมาเพื่อระงับอาการของโรคแพ้ที่กระตุ้นให้เกิดปัญหาทาง

เดินอาหาร มักจะได้รับคำแนะนำให้จำกัดการบริโภคกระเทียม

4. อาการใจสั่น

หากคุณมีโรคกรดไหลย้อนคุณอาจต้องพิจารณาถึงการลดปริมาณการบริโภคกระเทียม โรคกรดไหลย้อนเป็นภาวะที่พบบ่อย เกิดขึ้นเมื่อกรดในกระเพาะอาหารไหลย้อนกลับขึ้นไปสู่หลอดอาหาร ทำให้เกิดอาการ เช่น ใจสั่นและคลื่นไส้ กระเทียมอาจทำให้ความดันของกล้ามเนื้อหลอดอาหารส่วนล่างลดลง ซึ่งเป็นความสามารถของกล้ามเนื้อที่ส่วนล่างของหลอดอาหารในการปิดและป้องกันไม่ให้เกิดกรดไหลย้อนกลับขึ้นมา ส่งผลให้เกิดอาการกรดไหลย้อนได้ อย่างไรก็ตาม อาหารบางชนิดส่งผลกระทบทต่อผู้ป่วยโรคกรดไหลย้อนแตกต่างกัน หากคุณพบว่ากรรับประทานกระเทียมในปริมาณมากไม่ทำให้เกิดอาการ คุณอาจไม่จำเป็นต้องจำกัดปริมาณการบริโภค

ควรกินกระเทียมปริมาณเท่าใด

แม้ว่าจะไม่มีคำแนะนำอย่างเป็นทางการเกี่ยวกับปริมาณการบริโภคกระเทียม แต่การศึกษาพบว่ารับประทานกระเทียม 1-2 กลีบ (3-6 กรัม) ต่อวัน อาจมีประโยชน์ต่อสุขภาพ หากคุณสังเกตเห็นผลข้างเคียงใดๆ หลังจากรับประทานกระเทียมเกินกว่าปริมาณนี้ ควรลดปริมาณการบริโภคลง การปรุงสุกกระเทียมก่อนรับประทานอาจช่วยป้องกันผลข้างเคียง เช่น กลิ่นปาก ปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร และอาการกรดไหลย้อนได้ หากคุณมีโรคประจำตัวหรือกำลังรับประทานยาใดๆ อยู่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะมีการเปลี่ยนแปลงอาหารการกินหรือใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารใดๆ

ประกาศ

บริษัท อินดี ทูเดส์ กรุ๊ป จำกัด

วันที่ 13 มีนาคม 2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2568

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท อินดี ทูเดส์ กรุ๊ป จำกัด ทะเบียนเลขที่ 013556009091

ด้วยคณะกรรมการของบริษัทฯ ได้มีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 22 มีนาคม 2568 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานใหญ่ของบริษัทฯ เลขที่ 55/77 หมู่ที่ 3 ตำบลลำลูกกา อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 พิจารณารับรองรายงานการประชุมครั้งที่ตามมา
- วาระที่ 2 พิจารณาแต่งตั้งกรรมการตาออก
- วาระที่ 3 พิจารณาแก้ไขอำนาจกรรมการของบริษัท
- วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ ถ้ามี

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลาและสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไปประชุมแทน จักขอบคุณด้วย

ขอแสดงความนับถือ

นางสาวฤดี ศรีรัตน์วิวัฒน์

นางสาวปภาวดี ประวัติดิน

กรรมการ

ทำไมเราถึงได้ถือศีล
ก็เพื่อกำใจของเราให้ดีขึ้น
ให้ดวงวาบขึ้น ให้ประณีตขึ้น
จิตใจคนที่ไม่มีศีลมันหยาบกระด้าง
ปัญญานันทภิกขุ



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ช๕5๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร