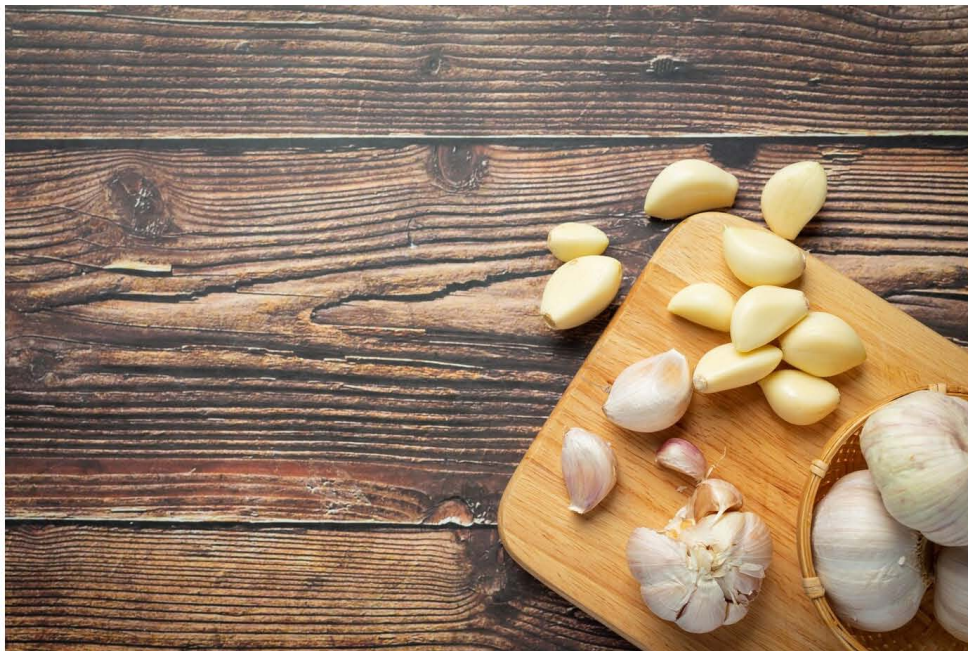


“กระเทียม” กับโทษ ข้อเสีย ผลกระทบด้านสุขภาพ แบบที่ไม่ค่อยมีใครบอก



กระเทียมเป็นเครื่องเทศที่หลายคนชอบใช้ในการทำอาหาร เพราะมีกลิ่นและรสชาติที่หอมฉุนเฉพาะตัว เข้ากันได้ดีกับอาหารประเภทสเต็ก ชอส พืช และพาสต้า นอกจากนี้ยังได้ชื่อว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายอย่าง 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 ซึ่งประกอบด้วยวิตามินบีและสารสกัดจากกระเทียมเข้มข้น

ขึ้น 10 มิลลิกรัม ทั้งสองอย่างนี้มีผลต่อการแข็งตัวของเลือด ดังนั้น จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องปรึกษาแพทย์ก่อนการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีส่วนผสมของกระเทียม และหากคุณกำลังรับประทานยาใดๆ อยู่หรือมีกำหนดการผ่าตัด ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเพิ่มการบริโภคกระเทียมด้วยเช่นกัน

2. กลืนปากจากกระเทียม

กระเทียมมีสารประกอบกำมะถันหลายชนิด ซึ่งมักเป็นที่ยอมรับกันว่ามีส่วนต่อสุขภาพมากมาย อย่างไรก็ตามสารประกอบเหล่านี้อาจทำให้เกิดกลิ่นปาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อรับประทานในปริมาณมาก ซึ่งเป็นจริงอย่างยิ่งสำหรับกระเทียมสด เพราะการปรุงอาหารจะลดปริมาณของสารประกอบกำมะถันที่มีประโยชน์เหล่านี้ลง ถึงกระนั้นคุณก็สามารถลองใช้วิธีแก้ไขที่บ้านหลายวิธีเพื่อกำจัดกลิ่นปากจากกระเทียมได้

3. ปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร

เช่นเดียวกับหอมหัวใหญ่ ผักชีฝรั่ง และหน่อไม้ฝรั่ง กระเทียมมีปริมาณฟรุกตันสูง ซึ่งเป็นคาร์โบไฮเดรตชนิดหนึ่งที่อาจทำให้เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และปวดท้องในบางคน อันที่จริงเมื่อผู้ที่มีการแพ้ฟรุกตันรับประทานอาหารที่มีฟรุกตันสูง ร่างกายจะไม่สามารถดูดซึมฟรุกตันในลำไส้เล็กได้ทั้งหมด และจะเคลื่อนตัวไปยังลำไส้ใหญ่และถูกย่อยสลายโดยแบคทีเรียในลำไส้ ซึ่งกระบวนการนี้อาจทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร ดังนั้นผู้ที่ปฏิบัติตามอาหาร Low FODMAP ซึ่งเป็นอาหารที่ออกแบบมาเพื่อระบุอาหารชนิดเฉพาะที่กระตุ้นให้เกิดปัญหาทาง

เดินอาหาร มักจะได้รับคำแนะนำให้จำกัดการบริโภคกระเทียม

4. อาการใจสั่น

หากคุณมีโรคกรดไหลย้อนคุณอาจต้องพิจารณาถึงการลดปริมาณการบริโภคกระเทียม โรคกรดไหลย้อนเป็นภาวะที่พบบ่อย เกิดขึ้นเมื่อกรดในกระเพาะอาหารไหลย้อนกลับขึ้นไปสู่หลอดอาหาร ทำให้เกิดอาการ เช่น ใจสั่นและคลื่นไส้ กระเทียมอาจทำให้ความดันของกล้ามเนื้อหลอดอาหารส่วนล่างลดลง ซึ่งเป็นความสามารถของกล้ามเนื้อที่ส่วนล่างของหลอดอาหารในการปิดและป้องกันไม่ให้เกิดกรดไหลย้อนกลับขึ้นมา ส่งผลให้เกิดอาการกรดไหลย้อนได้ อย่างไรก็ตาม อาหารบางชนิดส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยโรคกรดไหลย้อนแตกต่างกัน หากคุณพบว่ารับประทานกระเทียมในปริมาณมากไม่ทำให้เกิดอาการ คุณอาจไม่จำเป็นต้องจำกัดปริมาณการบริโภค

ควรกินกระเทียมปริมาณเท่าใด

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

ทำไมเราถึงได้ถือศีล
ก็เพื่อกำใจของเราให้ดีขึ้น
ให้สงบมากขึ้น ให้ประณีตขึ้น
จิตใจคนที่ไม่มีศีลมันหยาบกระด้าง
ปัญญานันทภิกขุ



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

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 **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** 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 **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)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

