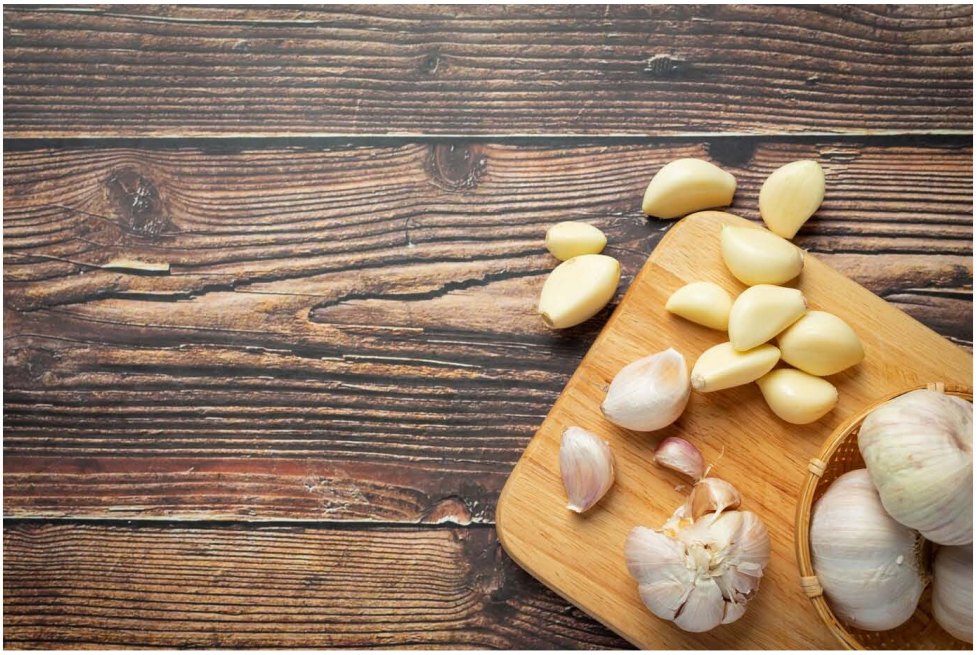
249 สื่อออนไลน์
249online.com
10 บาท
เชิญประชุมผู้ถือหุ้น วัตถุประสงค์ อนุมัติงบการเงิน เพิ่มทุน ลดทุน เลิกบริษัทจำกัด แจ้งเจ้าหนี้ลูกหนี้ แปรสภาพเป็นบริษัทจำกัด
ปีที่ 8 ฉบับที่ 2562 ประจำวันที่ 26 พฤศจิกายน พ.ศ. 2569 ใบอนุญาตพิมพ์ เลขที่ สสช 12/2562 ISSN 2672-9318

# “กระเทียม” กับโทษ ข้อเสีย ผลกระทบด้านสุขภาพ แบบที่ไม่ค่อยมีใครบอก



กระเทียมเป็นเครื่องเทศที่หลายคนชอบใช้ในการทำอาหาร เพราะมีกลิ่นและรสชาติที่หอมฉุนเฉพาะตัว เข้ากันได้ดีกับอาหารประเภทสตูว์ ซอส พิซซ่า และพาสต้า นอกจากรสชาติที่อร่อยแล้ว กระเทียมยังมีสรรพคุณทางยาที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพหลายอย่าง แต่ถึงกระนั้น ผู้ที่ชื่นชอบกระเทียมก็ยังสงสัยว่า 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 พบว่าผู้ป่วยมีอาการผิวหนังเปลี่ยนสีและมีรอยช้ำมากเกินปกติหลังการผ่าตัด สาเหตุที่เป็นไปได้คืออาหารเสริมที่ผู้ป่วยรับประทาน ซึ่งประกอบด้วยน้ำมันปลาและสารสกัดกระเทียมเข้มข้น 10 มิลลิกรัม ทั้งสองอย่างนี้มีผลต่อการแข็งตัวของเลือด ดังนั้น จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องปรึกษาแพทย์ก่อนการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีส่วนผสมของกระเทียม และหากคุณกำลังรับประทานยาใดๆ อยู่หรือมีกำหนดการผ่าตัด ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเพิ่มการบริโภคกระเทียมด้วยเช่นกัน

**2.กลิ่นปากจากกระเทียม**

กระเทียมมีสารประกอบกำมะถันหลายชนิด ซึ่งมักเป็นที่ยอมรับกันว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย อย่างไรก็ตามสารประกอบเหล่านี้อาจทำให้เกิดกลิ่นปาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อรับประทานในปริมาณมาก ซึ่งเป็นจริงอย่างยิ่งสำหรับกระเทียมสด เพราะการปรุงอาหารจะลดปริมาณของสารประกอบกำมะถันที่มีประโยชน์เหล่านี้ลง ถึงกระนั้นคุณก็สามารถลองใช้วิธีแก้ไขที่บ้านหลายวิธีเพื่อกำจัดกลิ่นปากจากกระเทียมได้

**3.ปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร**

เช่นเดียวกับหอมหัวใหญ่ ผักชีฝรั่ง และหน่อไม้ฝรั่ง กระเทียมมีปริมาณฟรุกตันสูง ซึ่งเป็นคาร์โบไฮเดรตชนิดหนึ่งที่อาจทำให้เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และปวดท้องในบางคน อันที่จริงเมื่อผู้ที่มีอาการแพ้ฟรุกตันรับประทานอาหารที่มีฟรุกตันสูง ร่างกายจะไม่สามารถดูดซึมฟรุกตันในลำไส้เล็กได้ทั้งหมด แต่จะเคลื่อนตัวไปยังลำไส้ใหญ่และถูกย่อยสลายโดยแบคทีเรียในลำไส้ ซึ่งกระบวนการนี้อาจทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร

ดังนั้นผู้ที่ปฏิบัติตามอาหาร Low FODMAP ซึ่งเป็นอาหารที่ออกแบบมาเพื่อระบุอาหารชนิดเฉพาะที่กระตุ้นให้เกิดปัญหาทางเดินอาหาร มักจะได้รับคำแนะนำให้จำกัดการบริโภคกระเทียม

**4.อาการใจสั่น**

หากคุณมีโรคกรดไหลย้อนคุณอาจต้องพิจารณาถึงการลดปริมาณการบริโภคกระเทียม โรคกรดไหลย้อนเป็นภาวะที่พบบ่อย เกิดขึ้นเมื่อกรดในกระเพาะอาหารไหลย้อนกลับขึ้นไปสู่หลอดอาหาร ทำให้เกิดอาการ เช่น ใจสั่นและคลื่นไส้ กระเทียมอาจทำให้ความดันของกล้ามเนื้อหูรูดหลอดอาหารส่วนล่างลดลง ซึ่งเป็นความสามารถของกล้ามเนื้อที่ส่วนล่างของหลอดอาหารในการปิดและป้องกันไม่ให้กรดไหลย้อนกลับขึ้นมา ส่งผลให้เกิดอาการกรดไหลย้อนได้ อย่างไรก็ตาม อาหารบางชนิดส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยโรคกรดไหลย้อนแตกต่างกัน หากคุณพบว่าการรับประทานกระเทียมในปริมาณมากไม่ทำให้เกิดอาการ คุณอาจไม่จำเป็นต้องจำกัดปริมาณการบริโภค

**ควรกินกระเทียมปริมาณเท่าใด**

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

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324




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

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324

แบบ พ.๒

# หนังสือสำคัญแสดงการจดแจ้งการพิมพ์
## ตามพระราชบัญญัติจดแจ้งการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

---

เลขทะเบียน สสช ๑๒/๒๕๖๒

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ 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 จารีรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์



ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๒๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดแจ้งการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324