

ชื่อสมุนไพร กระเทียม

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Allium sativum* L.

ชื่อสามัญ Garlic

ชื่อท้องถิ่น กระเทียมขาว หอมขาว

(อุดรธานี), กระเทียม กระเทียมจีน (ภาคกลาง), เทียม หัวเทียม (ภาคใต้), หอมเทียม (ภาคเหนือ), ปะเข้ว (กะเหรี่ยง แม่ฮ่องสอน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ที่มา : เอ็มไทย (2561)

ไม้ล้มลุก มีกลิ่นแรง มีหัวใต้ดิน ลักษณะกลมแบน ใบเดี่ยวขึ้นมาจากดิน เรียงซ้อนสลับแบนเป็นแถบแคบ ช่อดอกแบบช่อซี่ร่มประกอบด้วยตะเกียงรูปไข่เล็กๆ จำนวนมากอยู่ปะปนกับดอกขนาดเล็กซึ่งมีจำนวนน้อย มีใบประดับใหญ่ 1 ใบ ลักษณะบางใส แห้ง เป็นจะงอยแหลมหุ้มช่อดอกขณะที่ยังตูมอยู่ ก้านช่อดอกเป็นก้านโดด เรียบ รูปทรงกระบอกตัน ดอกสมบูรณ์เพศ กลีบรวม 6 กลีบ สีขาวหรือขาวอมชมพู ผลเล็กเป็นกระเปาะสั้นๆ รูปไข่หรือค่อนข้างกลม มี 3 พู เมล็ดเล็ก สีดำ



การนำไปใช้ประโยชน์

เป็นอาหารหรือเครื่องเทศ กระเทียมมักนำมาใช้เพื่อช่วยปรุงรสชาติของอาหาร ไม่ว่าจะใช้ผัด แกง ทอด ยำ ต้มยำ หรือน้ำพริกต่าง ๆ นอกจากนี้ยังมีการนำกระเทียมไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ อย่างหลากหลาย เช่น กระเทียมเสริมอาหาร กระเทียมสกัดผง สารสกัดน้ำมันกระเทียม กระเทียมดอง เป็นต้น

สรรพคุณทางยา

1. ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อในร่างกาย
2. ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง
3. ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลและน้ำตาลในเลือด
4. ช่วยแก้อาการวิงเวียนศีรษะ อาการมึนงง ปวดศีรษะ หูอื้อ
5. ช่วยในเรื่องระบบสืบพันธุ์และระบบทางเดินปัสสาวะ
6. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิต ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ลดความเสี่ยงของหัวใจล้มเหลวเฉียบพลัน
7. ช่วยต่อต้านเนื้องอก
8. ช่วยป้องกันการเกิดและรักษาโรคโลหิตจาง ช่วยในการขับพิษและสารพิษอันตรายที่ปนเปื้อนในเม็ดเลือด
9. ช่วยป้องกันผนังหลอดเลือดหนาและแข็งตัว
10. ช่วยบรรเทาอาการไอ น้ำมูกไหล ป้องกันหวัด รักษาอาการเยื่อจมูกอักเสบและไซนัส
11. ช่วยรักษาโรคไทรอยด์ แก้อาการหอบ หืด รักษาโรคหลอดลม
12. ระวังกลิ่นปาก ช่วยในการขับเหงื่อ

เอกสารอ้างอิง

คณะเภสัชศาสตร์, มหาวิทยาลัยศิลปากร. (2565). ข้อมูลพืชสมุนไพร กระเทียม. สืบค้น 19 มีนาคม 2565,
จาก <https://pharmacy.su.ac.th>

โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี.
2565. กระเทียม. สืบค้น 19 มีนาคม 2565, จาก <https://rspg.cmu.ac.th>

เมดไทย. (2563) กระเทียม. สืบค้น 19 มีนาคม 2565, จาก <https://medthai.com/กระเทียม/>

เอ็มไทย. (2561) รูปภาพกระเทียม. สืบค้น 19 มีนาคม 2565, จาก <https://decor.mthai.com>