

# กระเทียม

ต้นตำรับยาโบราณ  
สู่อาหารจานอร่อย

ก่อนเริ่มการปรุงอาหารจานอร่อย สิ่งหนึ่งที่คนไทยทำกันจนเป็นนิสัยก็คือ ต้องทุบกระเทียม สักกลีบ สองกลีบ ใส่ลงไปเจียวในน้ำมันร้อนๆ ให้หอมฟุ้ง ไม่รู้เป็นเพราะอะไร แต่พอไม่ใช่เหมือนมันไม่ครบเครื่อง เหมือนมีบางอย่างขาดหาย กระเทียมจึงกลายเป็นสมุนไพรติดบ้านที่ไม่เคยห่างหายไปจากชีวิตประจำวันของคนไทยตั้งแต่ในครั้งอดีตจนมาถึงปัจจุบัน ไม่เพียงแต่ความสามารถในการทำให้อาหารอร่อยกลมกล่อมขึ้น แต่คุณสมบัติทางยาก็ยังเป็นที่เลื่องชื่อเช่นกัน แต่ก็เพราะสรรพคุณที่หลากหลายนี่เองที่ทำให้ยังคงมีคำถามที่เกิดขึ้นว่า เป็นไปได้จริงหรือที่กระเทียมกลีบเล็กๆ จะสามารถทำได้มากมายขนาดนั้น?

กระเทียมเป็นพันธุ์ไม้ล้มลุก ต้นสูงประมาณ 30-45 เซนติเมตร มีหัวอยู่ใต้ดิน การเจริญเติบโตของต้นกระเทียมที่สำคัญอยู่ที่หัวที่อยู่ใต้ดิน จะเติบโตขึ้นโดยมีกลีบประมาณ 10-12 กลีบ หัวกระเทียมบางพันธุ์มีกลีบชั้นเดียว แต่บางพันธุ์ก็มีกลีบ 2 ชั้น ทั่วโลกมีพันธุ์กระเทียมปลูกกันกว่า 300 ชนิด แต่ละชนิดให้หัวกระเทียมที่มีขนาด กลิ่น และรส แตกต่างกันไป นักโบราณคดีได้ขุดกระเทียมในหลุมศพยุคก่อนประวัติศาสตร์ที่มีอายุกว่า 5,500 ปีขึ้นมา ทำให้เชื่อกันว่าถิ่นกำเนิดของกระเทียมนั้นคือ แถบตอนกลางของทวีปเอเชียก่อนจะแพร่หลายไปทางทะเลเมดิเตอร์เรเนียน จนกลายเป็นของคู่ครัวชาวโลกอย่างในปัจจุบัน สำหรับในประเทศไทยเอง ช่วงเวลาที่กระเทียมเข้ามาครั้งแรกนั้นไม่แน่ชัด คาดว่านานนับพันปีแล้วเช่นเดียวกัน จนกระทั่งกระเทียม

กลายเป็นพืชพื้นบ้านอย่างหนึ่งไปอย่างสมบูรณ์ และพัฒนาแตกขยายพันธุ์ไปในท้องถิ่นต่างๆ มากมาย และยังมีภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เกี่ยวกับการใช้กระเทียมเป็นส่วนประกอบของอาหารและยาอีกด้วย ไม่ว่าจะกระเทียมดอง แบบผง แบบทา บดละเอียดผสมสมุนไพรอื่นๆ หากนำสูตรตำรับยาที่มีกระเทียมเป็นส่วนผสมของแต่ละบ้านมารวมกันคงต้องสูงเท่าตึก 20 ชั้นแน่นอน

กลิ่นฉุน เป็นเอกลักษณ์ของกระเทียมที่ไม่น่ารักเท่าไรนัก แต่ก็เจ้ากลิ่นฉุนนี่แหละที่ทำให้กระเทียมมีประโยชน์มากมายขนาดนี้ เมื่อกระเทียมถูกบดให้แตก สารอัลลิอิน (Alliin) ในกระเทียมจะทำปฏิกิริยากับเอนไซม์อัลลิเนส (Allinase) ทำให้เกิดสารอัลลิซิน (Allicin) ซึ่งส่งกลิ่นฉุนและมีสรรพคุณทางยา แต่เมื่อกระเทียมถูกความร้อน สารฉุนนี้ก็จะเปลี่ยนคุณสมบัติไป นั่นก็เป็นเหตุว่าทำไมเมื่อนำกระเทียมมาทำอาหารแล้วกลิ่นฉุนจึงหายไป เหลือแต่ความอร่อยเอาไว้ให้

ส่วนเจ้าเครื่องเทศกลิ่นฉุนนี้มีส่วนดีต่อร่างกายยิ่งงៃ ส่วนไหนของกระเทียมที่เรานำมาใช้ประโยชน์ได้บ้าง ที่แน่นอนที่สุดคือลดการติดเชื้อ ฆ่าแบคทีเรีย นั่นทำให้กระเทียมนิยมนำมาใช้ในการแก้กลาก เกื้ออื่น หิด อีกทั้งยังสามารถนำมารับประทานเพื่อช่วยลดอาการของเลือดแข็งตัวช้า หรือแผลอักเสบ ลดอาการจุกเสียด ไปจนถึงลดไขมันในเส้นเลือด ให้พุดถึงประโยชน์ของกระเทียมทั้งวัน ก็อาจจะไม่หมดด้วยซ้ำ จึงไม่แปลกเลยที่ปัจจุบันกระเทียมยังเป็นที่นิยมในฐานะยาสมุนไพรทางเลือกอีกด้วย โดยมีให้เลือกหลากหลายทั้งแบบผง และแบบแคปซูลเพื่อให้ทานสะดวกแต่ยังคงได้รับประโยชน์จากกระเทียมอย่างเต็มที่

หากพูดถึงกระเทียมแล้วไม่พูดถึงกระเทียมที่ได้รับการยอมรับด้านคุณสมบัติทางการแพทย์มากที่สุดสายพันธุ์หนึ่งอย่าง กระเทียมโทน ไปไม่ได้ นั่นก็เพราะสรรพคุณในการป้องกันโรคหัวใจ ควบคุมไขมันในเส้นเลือด ป้องกันการจับตัวเป็นลิ่มของเลือด ลักษณะของกระเทียมโทน คือ เป็นเม็ดเดี่ยว ไม่มีกลีบร่วม เม็ดใหญ่ มีเนื้อเยื่อ กลิ่นฉุนน้อยกว่า

แต่เจ้ากระเทียมชนิดนี้ก็ได้หาทานได้ง่ายๆ ดังนั้นเมื่อถึงฤดูเก็บหนึ่งในวิธีที่นิยมทำกันเพื่อรักษาคุณภาพของกระเทียมโทนให้สามารถมีกินตลอดทั้งปีก็คือการดอง ซึ่งคนไทยนิยมนำมาดองเพื่อใช้ทำอาหาร หรือนำมาดองผสมน้ำผึ้งช่วยให้ทานสดได้รสชาติอร่อย กินได้ง่ายขึ้น หากทำการดองอย่างถูกต้องแล้วล่ะก็ กระเทียมโทนแสนอร่อยมากประโยชน์จะมีให้กินไปตลอดทั้งปี

คำว่า “ยอดเยี่ยม กระเทียมดอง” เป็นคำกล่าวชมที่เราได้ยินมาตั้งแต่สมัยเด็ก และคำกล่าวนั้นก็ไม่ได้ผิดไปเลยแม้แต่นิดเดียว จะดิบจะสุก จะดองหรือหรือทานเป็นยาเม็ด ประโยชน์ที่ได้จากกระเทียมก็ยังอยู่ ด้วยความเป็นสมุนไพรใกล้ตัว บางครั้งเราอาจจะหลงลืมถึงประโยชน์และความสำคัญของเจ้ายาประจำบ้านแสนอร่อยตัวนี้ไป ครึ่งหน้าที่คุณมีปัญหาเกี่ยวกับกลางเกลือ อากาศร้อนไม่หลับ หรือจุกเสียดแล้วล่ะก็ ลองทานเมนูจากกระเทียมดูหน่อย หรือถ้ากลิ่นกระเทียมมันยากเกินจะทนก็ลองทานเป็นยาเม็ดหรือผงแห้ง แล้วคุณจะแปลกใจกับผลลัพธ์ที่ได้จากยาสมุนไพรใกล้ตัวนี้

