

## บทความเผยแพร่ประจำสัปดาห์

### เรื่อง บริโภคกระท่อมไทยมีประโยชน์ต่อสุขภาพ

**กระท่อมไทย** เป็นพืชเศรษฐกิจที่มีความสำคัญชนิดหนึ่ง นิยมปลูกมากในภาคเหนืออาทิ จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งมีผลผลิตมากที่สุด รองลงมาได้แก่ แม่ฮ่องสอน ลำพูน พะเยา ลำปาง เชียงราย ฯลฯ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อาทิ จังหวัดศรีสะเกษ ชัยภูมินครราชสีมา ฯลฯ ลักษณะของกระท่อมไทยมีหัวขนาดเล็ก ขนาดกลาง กลีบสีขาว เนื้อสีขาว ในบางจังหวัด มีสีม่วงปนบางเล็กน้อยรสและกลิ่นฉุนจัด ปัจจุบันกระท่อมไทยได้รับความนิยมในการนำมาปรุงอาหาร เพื่อใช้แต่งกลิ่นและรสของอาหารชนิดต่าง ๆ เรียกได้ว่าแทบทุกครัวเรือนรู้วิธีการเจียวกระท่อมในน้ำมันให้หอมก่อนจึงใส่เนื้อสัตว์หรือผักลงไป ซึ่งเป็นวิธีช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์และเพิ่มรสชาติให้กับอาหารประเภทผัดชนิดต่าง ๆ และยังใช้ทำเป็นกระท่อมเจียวเพื่อโรยหน้าอาหารอีกหลายอย่าง เช่น สาคูไส้หมู ข้าวเกรียบปากหม้อ ก๋วยเตี๋ยว ก๋วยจั๊บ เป็นต้น

กระท่อมไทยนอกจากนำมาประกอบอาหารแล้ว ยังมีสรรพคุณเป็นยารักษาโรคได้ คือ

- ฆ่าเชื้อรา เช่น กลาก เกลื้อน เชื้อราที่เกิดตามเล็บ หนังกีรณะ และผม

- ฆ่าเชื้อยีสต์ ชนิดที่ทำให้เกิดกลิ่นขาวเป็นฝ้าในเด็กทารก และทำให้เกิดโรคภูมิคุ้มกันบกพร่องที่มักเกิดในหญิงที่ตั้งครรภ์ หรือ กินยาคุมกำเนิด ยาปฏิชีวนะ หรือยาสเตียรอยด์เป็นเวลานาน ๆ

- ลดความดันโลหิตสูง

- ลดไขมันและคอเลสเตอรอล

- ป้องกันผนังหลอดเลือดหดและแข็งตัว

- ลดน้ำตาลในเลือด

- ฆ่าหรือยับยั้งเชื้อแบคทีเรียแทบทุกชนิด

- ยับยั้งเชื้อต่าง ๆ เช่น เชื้อที่ทำให้เกิดฝีหนอง และใช้รักษาแผลสด แผลที่เป็นหนอง

- รักษาไข้หวัด และไข้หวัดใหญ่

- เป็นยาขับเสมหะ และมีฤทธิ์ขับเหงื่อและขับปัสสาวะ

- แก้หืดและโรคหลอดลม

- แก้ธาตุพิการอาหารไม่ย่อย

- แก้ปวดข้อและปวดเมื่อย

- ต่อด้านเนื้องอก

- แก้เคล็ดขัดยอกและเท้าแพลง เพราะมีสารอัลลิซิน เป็นตัวช่วยทำให้เลือดไหลเวียนมายังบริเวณที่ทาจนวดยาได้ดีมากขึ้น

นอกจากนี้ ยังมีผู้พบว่าในกระเทียมไทยมีธาตุเจอร์เมเนียม  
ค่อนข้างสูง ซึ่งมีคุณสมบัติป้องกันการเกิดมะเร็ง โรคหืด โรคไต โรค  
ตับอ่อนและอาการท้องผูกได้ จะเห็นได้ว่ากระเทียมไทยมีประโยชน์  
อย่างมากมาต่อสุขภาพ จึงขอเชิญชวนพี่น้องประชาชนให้หันมา  
บริโภคกระเทียมไทยกันให้มากขึ้น ซึ่งนอกจากได้ประโยชน์แล้วยังเป็น  
การช่วยเหลือพี่น้องเกษตรกรผู้ปลูกกระเทียมอีกทางหนึ่งด้วย

---