



กระเทียม (สมุนไพร ลำดับ ๖)

ผู้ประพันธ์ : บัณฑิตอนันต์ เด ยู ๒๗

กระเทียม

ผู้ประพันธ์ : สกิตยพันธ์ ธรรมสกิตย

กระเทียมอยู่ คู่ครัวไทย แต่โตมา
ทุกครัวเรือน ร้านค้า หาพบได้
ภัตตาคาร ร้านชำแกง แห่ส่งพักกาย
ร้านอาหาร ตำรับไทย ใ้รสดี

นิยมปลูก ทุกภาค หลากหลายถิ่น
แห่ส่งที่ถิ่น จีนต์ละมุน คุณคงที่
คุณภาพ กระเทียม เข้มยอสดดี
ต้องปลูกที่ ตรีสะเกษ รสดีเด็ดทุกคำ

ชื่อสามัญ Garlic uniqueกลิ่น

ชื่อละติน *Allium sativum*

พืชวงศ์เดียวกับพลับพลึง พืชฤดูร้อน

สรรพคุณ หนองน้ำ ลำไส้ขาว

Family Amaryllidaceae

Allioideae วงศ์ขิงขมิ้น

นิยมปลูก เหนือ - ใต้ดิน ลานพืชน้ำ

มีคุณค่า ทางยา รักษาดี

สรรพคุณ กระเทียม เยี่ยมยอดค่า

ช่วยผิวหน้า แต่งสี ผังผายศรี

สร้างเนื้อเยื่อ ในกาย อเนกมัยดี

มีสารที่ต้านมะเร็ง เก่งเหนือใจ

ช่วยเสริมสร้าง ภูมิคุ้มกัน ให้ร่างกาย

ช่วยละลาย คอเลสเตอรอล กร่อนละลาย

ช่วยปรับปรุง สมดุลย์ ในร่างกาย

ป้องกันภัย โรคหัวใจ ไส้ทึบขวาง

แก้อาการ วิงเวียน เคี้ยวมันง

ขับเสมหะ ปวดท้องป่อง โรคไตห่าง

คุมฮอร์โมน หญิงชาย มีให้วาง

ต้านเชื้อโรค ผมหงอกบาง ล้างพิษดี

Liliaceae.



Allium sativum L. Knoblauch.

ป้องกันผนัง หลอดเลือด ไม่แข็งตัว
ไม่อุดตัน เลือดอุดตัน ตำแหน่งที่
น้ำมันกระเทียม เยี่ยมเหนือใจ ละลายเลือดดี
มีสารที่ รักษาหลอดเลือด ไขมันหัวใจ

ฤทธิ์ต่อต้าน ไม่ให้ เม็ดเลือดแดง
กลืนผิดแพลง ในปาก รักษาหาย
แก้อาการ ไช้ได้ น้ำมูกไหล
แก้โรคไต หอบหืด โรคหลอดเลือด

ช่วยในการ ขับเหงื่อ ไข้ราระบาด
ขับพยาธิ หลายชนิด โรคบิดถล่ม
โรคกระเพาะ ท้องเฟ้อ เลอเหม็นนม
สารตะกั่ว คุโสม ช่มได้ดี

โรคตับอ่อน อักเสบ เสื่อมแรง
เสริมเนื้อเยื่อ เข้มแข็ง แรงเหนือที่
กลืนกระเทียม ไส่ยุ่ง ม่วงบินหนี
กระเทียมมี กลืนอุณ กรุ่นรุนแรง

แก้อาการ ปวดเสียด เยื่อไม่ออก
ช่วยอาการ ชัดยอก คอกเข้าแพลง
กระตุ้นน้ำย่อย ครอบเหาะ เพาะรสแรง
สุดแถม ชุ่มดี มีมากครั้น

สรรพคุณ ท้อ ไป ไข่ปรุงอาหาร
สกัดน้ำมัน สรรค์ยาไทย หลากขนาน
วิตามิน มากขนาด ธาตุอินทรีย์
มีสาร สรรค์ DNA และ RNA

ห่อกระเทียม แปรรูป เป็นผลิตภัณฑ์
กิจการ ผลิตภัณฑ์ สรรค์สกัด
กระเทียมดอง กระเทียมผง ธรรมชาติ
อาหารทะเล แอมกระเทียม เยี่ยมจริง

คุณค่าทาง โภชนา กระเทียมดิบ
แต่ละกลีบ มีพลัง ปริมาณสูง
คาร์โบไฮเดรต น้ำตาล ไขมันฟอง
วิตามิน ระดับสูง บำรุงกาย

ธาตุอาหาร ชั้นดี มีเต็มเปี่ยม
โปรตีนเยี่ยม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็กหลาย
ธาตุแคลเซียม แมงกานีส สนิทใน
แมกนีเซียม เยี่ยมกระไร ให้ผลดี

คำแนะนำ เหมาะเจาะ เฉพาะกระเทียม
การเตรียม สุนัขไพร ให้เข้าที่
สรรพคุณ กระเทียมสด ยิ่งสดยิ่งดี
กระเทียมที่ ถูกควมร้อน ถูกวิธีอ่อนลง



กระเทียมมี มีแร่ธาตุ วิตามิน
ขึ้นกับดิน ฟอสฟอรัส วัตถุประสงค์
บำรุงรักษา ถูกวิธี ที่เจาะจง
อะคริลิก สรรพคุณ สมุนไพร

ระงับยั้ง หนิงดูก่อน หรือมีกรรม
ผู้ที่มี น้ำตาล ในเลือดหลาย
มีความดันโลหิต ชัดเจนไป
ผู้ที่ใช้ ปฏิชีวนะ แอลไซริน

ถูกคถูกคดี ปีกระเทียม สดทุกวัน
อาจมีอาการ คัดขึ้นได้ เพราะได้กลิ่น
อาการแพ้ สวมใส่หัวไม่ง ฤทธิ์โรยริน
ผู้ที่กิน กระเทียมแห้ง ฤทธิ์แรงอาจ

ข้อควรจำ คำแนะนำ กระเทียมไทย
ไม่ควรใช้ เพียงอย่างเดียว เฉลี่ยวันบ้าง
สมุนไพร ต่างกันไป หลากหลายทาง
ใช้ทุกอย่าง ให้เหมาะสม จำเพาะจึงดี



กระเทียม

ผู้ประพันธ์ : จตุพร สุวรรณปากแพรง

อีกหนึ่งพืชสมุนไพรให้สารเบียม
คือกระเทียมนิยมใส่ในอาหาร
ใช้เป็นยาพอกกันขมิ้นนิยมนาน
แก้อาการเสริมสุขภาพทราบกันดี

นิยมปลูกทั่วไปในทุกภาค
มีปลูกมากทางใต้บ้านเรา
ทางเหนือก็อีกภาคปลูกมากมี
กระเทียมดีต่ออวัยวะประเทศไทย

(๑) สรรพคุณของกระเทียม

สมุนไพรกระเทียมเบียมสรรพคุณ
แม้กลิ่นฉุนแต่เลิศล้ำทำยาได้
มีวิตามินแร่ธาตุเต็มเสริมร่างกาย
แปรรูปได้มากมายหลายผลิตภัณฑ์

สรรพคุณกระเทียมไทยในทางยา
ช่วยรักษาโรคหลายหลากเพราะมากสาร
ช่วยปรับลดปัจจัยแบคทีเรีย
ช่วยลดอัตราโรคภัยได้ผลดี

เป็นหวัด ใหญ่ ไอกรน หนอง เจ็บ
ตัว อักเสบ ลุกลาม หนอง เป็นหนอง
คอ แดง ตา ใส น้ำตา ลม อด ทาน
ท้อง ไม่ดี โรค บิด ทาย ถ้ำ ได้ ทาน

เป็น แก้ว อนุกราก อนุกราก อนุกราก
ปรับ สมดุล ใน ร่าง กาย ได้ ทั้ง นั้น
โรค กระ เพาะ หาย หมัด อด ความ ตัน
ช่วย ป้องกัน ดี เลิศ การ เกิด โรค หัว ใจ

เยื่อ บวม อักเสบ เจ็บ ไซนัส
เป็น ไข้ หวัด ไอ งาม น้ำ มูก ไหว
โรค หลอด ลม หอบ หืด หวัด หาย ไป
สมุน ไพร กระ เทียม ย อด เยี่ยม จริง

โรค ลิ้ม เสื่อ อด ตัน ป้องกัน ได้
กิน กระ เทียม ช่วย ละ ดาย หาย ปลิด ที่
ป้องกัน โรค ไส้ หืด งาม มี อ่าง อิง
อย่า ประ อิง รับ หาม รับ ประ ทาน

สาร ปน เปื้อน อันตราย ใน เม็ด เสื่อ
ขับ หาย เชื้อ อด ด้วย กระ เทียม ที่ เปี่ยม สาร
ช่วย ป้องกัน โรค กษัย ไต พิการ
แก้ อาการ ไข้ อักเสบ เจ็บ บวม อด กาย

แก้มันงองปอดเคี้ยวรเวียนเคี้ยวระ
ระบบปัสสาวะมีปัสสาวะรักษาได้
ช่วยกำจัดสารพิษมากจากร่างกาย
ป้องกันให้ได้หนาโรคมะเร็ง

ภูมิคุ้มกันช่วยการต้านเนื้องอก
แก้มันงองอกพมยาอช้ำเป็นยาเร่ง
ช่วยยับยั้งเชื้อราพาทุกข้แข็ง
โรคเคี้ยวเคี้ยวบนเคี้ยวระละหมดไป

ช่วยบำรุงผิวให้ดูใสสะอาด
กลิ่นปากหมดไม่มีกลิ่น
ขับเสมหะได้โดยช่วยละลาย
ขับเชื้อให้ออกจากกายสบายตัว

ยังขับลมได้โดยช่วยคลายทุกข้
โรคท้องผูกป้องกันได้มีไข้ร้อน
แก้มันงองกร้ากรดปอดเมื่อยตัว
พยาธิกลั้วหนึ่ตายถ่ายออกมา

กลิ่นกระเทียมผสมละลายช่วยไล่ยุง
ช่วยบำรุงกระดูกข้อต่อเอวขา
กระตุ้นให้น้ำย่อยปลั่งออกมาก
กระเทียมมีสรรพคุณยาสารพัน

(๒) ประโยชน์ของกระเทียม

ทั้งยังมีประโยชน์ทางโภชนาการ
เปี่ยมคุณค่า ให้นำมาปรุงอาหาร
ชะงัด แก่ง ต้มเลือด ยำ ทำไล้ทา
หรือ น้ำพริก อีกลูกหลานนั้นประไร

เป็นสมุนไพรดีแท้มีแร่ธาตุ
ที่หลากหลายสรรพคุณเด่นใส
โพแทสเซียมลดความดันอันตราย
แมกนีเซียมช่วยผ่อนคลายได้อย่างดี

แมงกานีส ก็มี ซิลิเนียม
เหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส สังกะสี
อีกลโปรตีน วิตามิน บีและซี
ไขมันดี มีเส้นใยให้พลังงาน

ประโยชน์ของกระเทียมนั้นเปี่ยมล้น
ไทยทุกคนตระหนักดีมีทุกบ้าน
แปรรูปได้หลากหลายมากผลิตภัณฑ์
สกัดน้ำมัน ๑๐๑ บดผง ๑๒๐๑ ครบมากมี



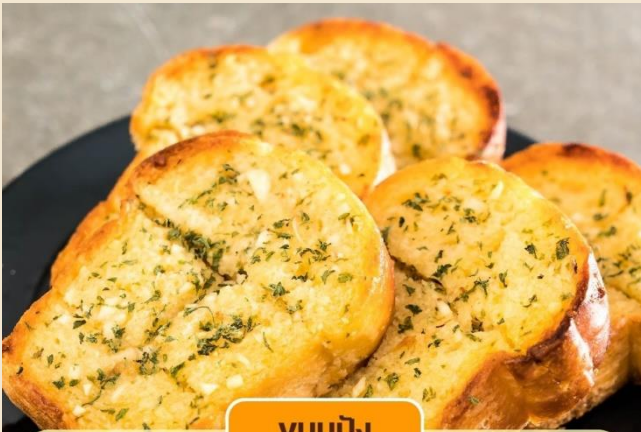
ข้าวผัดกระเทียม

- กระเทียมซอย 1 ชต.
- ต้นหอมซอย 1 ช้อน
- น้ำตาลทราย 1/2 ชต.
- กระเทียมสดหั่นแว่น 10 กลีบ
- โชยุ 3 ชต.
- แครีรอต 2 ชต.
- ข้าวสุก 1 ถ้วย
- เนย 1 ชต.



กุ้งกระเทียม

- กุ้งขาวสด ตามชอบ
- พริกไทย 1/4 ชช.
- ซอสหอยนางรม 1-1/2 ชต.
- น้ำตาล 1/2 ชช.
- กระเทียมสับ 4 ชต.



ขนมปัง

- ขนมปัง ตามชอบ
- เกลือ เล็กน้อย
- พาร์สลีย์สับ 2 ชต.
- กระเทียมสับ 7 กลีบ
- พริกไทย เล็กน้อย
- เนยจืด 50 g
- น้ำตาลทราย 3 ชช.



ปลาหมึกกระเทียม

- ปลาหมึก ตามชอบ
- รากผักชี 2 ต้น
- แป้งทอดกรอบ 3 ชต.
- กระเทียมสับ 100 g
- พริกไทย 1 ชช.
- น้ำตาล 1/2 ชช.
- ซอสหอยนางรม 2 ชต.



ปลาหมึกกระเทียม

- ปลาหมึก ตามชอบ
- รากผักชี 2 ต้น
- แป้งทอดกรอบ 3 ชต.
- กระเทียมสับ 100 g
- พริกไทย 1 ชช.
- น้ำตาล 1/2 ชช.
- ซอสหอยนางรม 2 ชต.



หมูสามชั้นทอดกระเทียม

- หมูสามชั้น 300 g
- รากผักชี 3 ต้น
- พริกไทย 5 เม็ด
- กระเทียม 180 g
- ซอสหอยนางรม 3 ชต.
- แป้งชุบทอด 2 ชต.
- ผงปรุงรส 1 ชช.
- ซอสปรุงรส 2 ชต.

(๓) คำแนะนำและข้อควรระวัง

กระเทียมสดจะยิ่งดีมีสรรพคุณ
ยิ่งเพิ่มพูนคุณค่าพาสต้าหรือ
ถ้าผ่านร้อน ต้มจนนุ่มก็ไม่ได้
วิตามินที่มีจะหายสลายไป

มีข้อเตือนใจระวังพังทางนี้
ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ห้ามหั่นหั่น
หรือทำให้เมนูบุตรดูจากกาย
ทานมากไปจะเป็นโทษโปรดระวัง

หรือหญิงชายที่น้ำตาลทำงานปกติ
มีความดันระดับดีมีคอเลสเตอรอลสูง
มีอาการเลือดหยุดไหล ได้จำกัด
ระวังอย่ากินมากจะยากนาน

หรือผู้ใดต้องให้ยารักษาประจำ
ของน้ำยาแอสไพรินที่กินนั้น
ทั้งยาปฏิชีวนะที่สั่งองทาน
หรือยาต้านไวรัสกินทั้งสิ้นเลย

จะบอกว่าหากกษัตริย์เหล่านี้อยู่
ขอให้อำนาจให้ตีพินองเอ๋ย
ต้องไม่กินมากจนสิ้นเกินเลย
จะลงเอ๋ยเป็นโทษโปรดเข้าใจ

แม้กระเทียมเป็นพืชที่มีสรรพคุณ
ใช้ทุกคุณใช้เพื่อจะรักษาได้
หรือหวังจะเพื่อรักษาอาการใด
ผลดีพัวต่างกันไปในแต่ละคน

จึงควรทานอาหารให้หลากหลาย
ทานให้ได้ครบห้าหมู่จะรู้ผล
แต่ทางเลือกที่ดีสุดกับทุกคน
คือกินพืชผักไม่ปนปนคละกัน

แม้กระเทียมเป็นสมุนไพรให้คุณค่า
ถ้าจะเลือกใช้เป็นยารักษา
การรับประทานยังไม่เห็นเป็นทางการ
ขอให้ทานเพื่อเสริมสุขภาพทราบนะเออ

