18 tác dụng lúc ăn tỏi sống với sức khoẻ

Tỏi sống từ lâu từng nghe nói tới ví dụ một “kháng sinh tự nhiên” với nhiều lợi ích hợp lý giúp tính mệnh. Vậy ăn tỏi sống có tác động gì? Bài viết sau đây sẽ cho bạn khám phá các công dụng của tỏi sống theo góc nhìn thích hợp, dễ hiểu và có khả năng dùng trong cuộc sống hàng ngày.

Trong thời đại bây giờ, nhiều lần bệnh nhân mua tới những giải pháp khi không để giúp đở cải thiện tính mệnh và ngăn ngừa căn bệnh tật. Tỏi sống là 1 trong những món ăn được đề cập tới rất nhiều lần trong những bài thuốc dân gian cũng như là những nghiên cứu tiên tiến. Tuy vậy, không hề ai cũng hiểu rõ vấn đề ăn tỏi sống mang đến những công dụng cụ thể nào và liệu có phù hợp với tất cả người bệnh không. Dưới đây sẽ cho bạn tư vấn được khúc mắc ăn tỏi sống có công dụng gì cũng như là những điều cần chú ý lúc ăn tỏi sống.

Ẳn tỏi sống có tác dụng gì?

Vậy ăn tỏi sống có công dụng gì? Câu trả lời là: tỏi sống giúp sát trùng, cải thiện miễn dịch, suy yếu huyết áp, giúp đở tiêu hóa và phòng tránh căn bệnh tim mạch. Đây chỉ là một vài trong số rất nhiều tiện dụng mà tỏi đem đến thời gian được dùng đúng giải pháp. Ẳn tỏi sống có nhiều tác dụng tích cực đối với tính mạng, nhờ tới các hợp chất hoạt đặc điểm sinh học có trong tỏi, đặc biệt là allicin - Một hoạt chất được tạo nên lúc tỏi gặp

phải nghiền, giã hay cắt không to.

Chi phí đốt viêm lộ tuyến cổ tử cung

Chữa liệt dương ở đâu

Bác sĩ khám phụ khoa giỏi ở Hà Nội

Phòng khám phá thai

Chi phí xét nghiệm sùi mào gà

Chữa rối loạn cương dương ở đâu

Khí hư màu nâu

Dấu hiệu bệnh trĩ

Trị dứt điểm hôi nách

Chữa bệnh yếu sinh lý ở đâu

Vá màng trinh hết bao nhiêu tiền

Chi phí phá thai an toàn

Theo nghiên cứu được công bố trên đây journal of nutrition, vấn đề tiêu thụ tỏi rất hay có khả năng suy giảm nguy cơ mắc phải tim mạch tới 25%. Đây là lý bởi tỏi sống ngoài việc là gia vị mà còn là “vị thuốc” khi không được rất nhiều lần đối tượng tin sử dụng. Hãy cùng tìm hiểu chi tiết hơn qua các phần sau đây.

Phòng và trợ giúp trị cảm cúm

Tỏi sống là “khắc tinh” của vi khuẩn cảm lạnh và cúm nhờ hoạt chất allicin, vốn có khả năng sát trùng, kháng vi khuẩn mạnh mẽ. Khi bạn ăn tỏi sống, cơ thể được kích thích ham muốn sản sinh những tế bào miễn dịch để ngăn ngừa lại căn nguyên gây ra bệnh. Một tìm hiểu đăng trên đây tạp chí advances in therapy (2001) cho thấy các người bệnh bổ sung tỏi hàng ngày suy yếu đến 63% khả năng mắc cảm cúm so mang nhóm không sử dụng tỏi. (nguồn: josling p., 2001).

Giải pháp áp dụng: nghiền 1-2 tép tỏi sống và ăn liền lúc có biểu hiện sổ mũi hay cảm lạnh để nâng cao lợi ích tốt.

Phòng chống bệnh tim mạch

Bạn có biết rằng ăn tỏi sống có thể bảo vệ trái tim của bạn? Tỏi cho giảm sự xuất hiện mảng bám xơ vữa trong động mạch, tăng cường lưu thông máu và suy giảm khả năng đột quỵ. Theo nutrition journal (2012), việc tiêu thụ tỏi thường xuyên trong 6 tháng có thể suy nhược 10-15% khả năng bị bệnh tim mạch. Allicin và các hợp hoạt chất lưu huỳnh trong tỏi cho giãn mao mạch, phòng tránh hòn huyết đông - Nguyên do chính gây nên nhồi máu cơ tim.

Tăng cường hệ thống miễn dịch

Một hệ miễn dịch khỏe mạnh là chìa khóa để tránh lại căn bệnh tật, và tỏi sống chủ yếu là “trợ thủ đắc lực” trong vấn đề này. Tỏi kích thích hoạt động của tế bào nk (natural killer) - Những “chiến binh” bảo vệ cơ thể triệt để virut và tế bào bất thường. Tìm hiểu từ journal of immunology research (2015) chỉ ra rằng tỏi sống giúp nâng cao cung ứng tế bào bạch cầu đến đến 58%, nâng cao xác suất miễn dịch ngẫu nhiên.

Trợ giúp hạ máu áp

Trường hợp bạn đang căng thẳng về huyết áp cao, ăn tỏi sống có thể là cách khi không đáng thử. Hoạt chất allicin cho giãn tĩnh mạch, suy giảm áp lực tới thành mạch và gia tăng tuần hoàn huyết. Một phân tích sự tích tụ trên đây phytomedicine (2020) kết luận rằng tỏi sống có khả năng suy nhược trung bình 8-10 mmhg huyết áp tâm thu ở đối tượng gặp phải nâng cao máu áp. Kết quả rõ rệt nhất thời gian sử dụng tỏi liên tục trong 8-12 tuần.

Lọc độc tố trong máu

Ẩn tỏi sống có công dụng gì? Tỏi sống hỗ trợ gan trong việc giải độc với giải pháp ham muốn cung ứng enzyme cắt bỏ độc. Ngoài ra, tỏi còn giàu selenium - Một khoáng hoạt chất cần thiết cho chiếc phá hoạt chất độc hại dứt điểm cơ thể. Selenium cùng với các hợp dưỡng chất lưu huỳnh trong tỏi cho tăng cường chu trình giải độc trùng hợp của gan, đặc biệt lợi ích tốt với bệnh nhân thường xuyên va chạm sở hữu môi trường ô viêm.

Giúp đở phòng ngừa ung thư

1 trong những tiện lợi nổi bật của tỏi sống là xác suất ức chế sự phát triển của tế bào ung thư, đặc biệt là ung thư dạ dày và đàng ruột. Các hợp dưỡng chất organosulfur trong tỏi giúp ngăn ngừa sự xuất hiện và biến chuyển của tế bào bất luôn. Tổ chức y tế thay thế giới (who) đã liệt kê tỏi trong danh sách món ăn giúp suy nhược 30-40% khả năng ung thư tiêu hóa trường hợp tiêu thụ luôn. Các nghiên cứu từ american journal of clinical nutrition (2006) cũng xác nhận tác dụng này.

Giảm sút cholesterol trong huyết

Tỏi sống có xác suất tuân thủ suy yếu ldl (cholesterol xấu) mà không tác động tới hdl (cholesterol tốt), cho duy trì sức khỏe tim mạch và phòng ngừa xơ vữa động mạch. Theo journal of nutritional biochemistry (2013), ăn tỏi sống trong ít nhất 12 tuần có thể suy yếu 12% mức cholesterol toàn phần trong huyết.

Có công dụng ví dụ thuốc kháng sinh tự dưng

Tỏi sống đã được cho biết rằng là một loại “kháng sinh tự nhiên” mạnh mẽ, ngăn chặn lại vi rút, vi khuẩn và nấm men mà không gây nên hiện tượng kháng kháng sinh. Allicin trong tỏi có hiệu quả không khác sở hữu một vài kháng sinh thường gặp trong trị viêm nhiễm nhẹ, theo tìm hiểu từ microbial pathogenesis (2017).

Phòng chống căn bệnh alzheimer

Dinh dưỡng chống oxy hóa trong tỏi sống, ví dụ s-allyl cysteine, cho bảo vệ tế bào thần kinh khỏi thương tổn vì gốc tự vì, từ đó giảm khả năng nhiễm bệnh alzheimer và suy nhược trí nhớ. Journal of neurochemistry (2016) đưa ra rằng tỏi sống hỗ trợ chức năng nhận thức và gia tăng trí nhớ ở bệnh nhân to tuổi.

Uy tín tốt cho xương khớp

Tỏi sống ngoài việc chất lượng tốt cho tim mà còn hỗ trợ xương khớp, đặc biệt ở chị em tiền tắt kinh. Nó giúp giảm sút viêm nhiễm, đau đớn khớp và cải thiện tính mạng xương. Tỏi có khả năng tuân thủ tăng nồng độ estrogen ở chị em nữ giới, giảm khả năng loãng xương, theo tìm hiểu từ phytotherapy research (2014).

Giải độc cơ thể

Tỏi sống có khả năng loại phá kim cái rất lớn đó là chì, thủy ngân triệt để huyết, cho cơ thể "nhẹ nhàng" và khỏe mạnh hơn. Nghiên cứu từ basic clinical pharmacology & toxicology (2012) giúp bắt gặp tỏi cho suy yếu 19% nồng độ chì trong máu sau 4 tuần dùng.

Làm đẹp da

Ẳn tỏi sống còn đem lại làn da sáng mịn nhờ khả năng sát trùng và thải độc từ bên trong. Tỏi giúp trợ giúp chữa mụn nhọt, giảm sút viêm và hỗ trợ làm mới da.

Ẳn tỏi sống thế nào đúng cách?

Tỏi sống, dù từng được chỉ ra rằng có rất nhiều lần tiềm năng về mặt dược lý học và ngăn ngừa, vẫn cần thiết được dùng 1 cách phù hợp và thận trọng để làm giảm các tác dụng không mong muốn. Một vài yếu tố dưới đây cần thiết được cân nhắc trong thời kỳ sử dụng tỏi sống như một phần của chế độ ăn uống thường nhật.

- Liều số lượng sử dụng phù hợp: theo khuyến nghị từ những bác sĩ chất và y học cổ truyền, lượng tỏi sống được bảo vệ và có lợi luôn dao động từ 1 đến 2 tép tỏi mỗi ngày đối với người bệnh trưởng thành. Việc tiêu thụ quá nhiều có thể dẫn tới những biểu hiện khó chịu đó là nóng trong người, tương đối thở có mùi hôi, thay đổi tiêu hóa hay kích ứng niêm mạc dạ dày, nhất là ở những người bệnh có cơ địa nhạy cảm.
- Giải pháp chế biến để tuyệt vời hóa hoạt đặc điểm sinh học: việc đập dập hoặc cắt không to tỏi, sau ấy để yên khoảng ít nhất 10 phút trước thời điểm tiêu thụ sẽ tạo điều kiện cho enzym alliinase hoạt động, từ ấy chuyển hóa alliin thành allicin - Hợp dinh dưỡng có hoạt tính sinh học chủ yếu mang đến nhiều lần tiện lợi về mặt sát trùng, ngăn ngừa nhiễm trùng và ngăn ngừa oxy hóa.
- Khi sử dụng: đừng nên ăn tỏi sống thời gian bụng đói, vì trong một số tình huống, tỏi có thể gây cảm giác nóng rát, đau dạ dày hay thực hiện tăng khả năng kích ứng niêm mạc đường tiêu hóa vừa rồi, nhất là tại những người có tiền sử viêm nhiễm loét dạ dày - Tá tràng.
- Kiểm soát mùi không dễ chịu: vì tính của allicin và các hợp dinh dưỡng chứa lưu huỳnh không giống, tỏi sống có thể dẫn đến mùi khá thở hôi và mùi cơ thể điển hình. Một số giải pháp giảm thiểu mùi bao gồm: nhai lá mùi tây, dùng trà xanh, sữa, hoặc sử dụng những sản phẩm cắt đi mùi mồm tự nhiên sau lúc ăn.

Một vài thắc mắc hay gặp

Một vài tác hại khi ăn tỏi

Dù cho có rất nhiều lần tiện lợi, ăn tỏi sống cũng tiềm ẩn một số tác hại trường hợp không sử dụng đúng cách:

- Khá thở có mùi: là công dụng phụ hay gặp nhất vì hợp hoạt chất đựng lưu huỳnh trong tỏi. Có khả năng giảm nhẹ với cách súc mồm, nhai lá bạc hà tươi hoặc áp dụng trà xanh dưới thời điểm ăn.
- Kích ứng dạ dày: tỏi sống có tính cay và nóng, có khả năng dẫn đến cảm thấy nóng rát khu vực thượng vị hay không dễ chịu tiêu hóa, đặc biệt ở người bệnh có tiền sử viêm nhiễm loét dạ dày - Tá tràng hay hội chứng ruột kích thích.
- Loãng máu: allicin trong tỏi có xác suất ức chế kết tập tiểu cầu, vì thế ăn quá nhiều lần tỏi có khả năng tuân thủ nâng cao nguy cơ xuất huyết, nhất là ở người bệnh đang sử dụng thuốc kháng sinh kháng đông ví dụ warfarin, aspirin hay clopidogrel.
- Dị ứng: một số bệnh nhân nhạy cảm mang tỏi có thể gặp các biểu hiện thí dụ phát ban da, ngứa, hoặc phù môi - Lưỡi sau thời điểm ăn. Trong những tình huống hiếm, có khả năng diễn ra phản ứng phản vệ.

Các ai đừng nên ăn tỏi sống?

Cho dù được đánh giá là an toàn mang đa phần đối tượng khỏe mạnh, tỏi sống không thích hợp giúp một vài nhóm người bệnh đặc biệt dưới đây:

- Người bị bệnh lý dạ dày: tỏi sống có thể kích thích bài tiết acid dạ dày, làm không nhỏ hơn những triệu chứng nhiễm trùng loét dạ dày - Tá tràng, hội chứng trào ngược dạ dày - Thực quản (gerd) hoặc gây ra nhói đau khu vực thượng vị sau ăn.
- Bệnh nhân đang sử dụng kháng sinh ngăn chặn đông máu: tỏi có đặc tính ngăn ngừa kết tập tiểu cầu, do đó thời gian sử dụng đồng thời với những thuốc kháng sinh tránh đông như warfarin, aspirin hay clopidogrel, có thể thực hành nâng cao nguy cơ ra máu nội tạng hoặc chảy máu dưới da. Đối tượng nên vận dụng ý kiến chuyên gia trước khi bổ sung tỏi sống tới chế độ ăn.
- Chị em có bầu hoặc chuẩn bị phẫu thuật: dù cho chưa có đầy đủ bằng chứng về độc tính của tỏi đối với thai kỳ, vấn đề dùng với liều cao trong thời điểm dài có thể tác động tới thời kỳ đông máu và co

bóp tử cung, đặc biệt trong liệu trình cuối thai kỳ. Bên cạnh chảy, vì đặc điểm tránh đông máu, đối tượng chuẩn mắc phải phẫu thuật cần thiết ngưng ăn tỏi sống ít nhất 7-10 ngày trước thời điểm can thiệp y khoa để suy yếu khả năng biến chứng ra huyết.

Ẩn tỏi sống bao nhiêu là đủ?

Vấn đề dùng tỏi sống cần đáp ứng liều lượng thích hợp để đảm bảo hiệu quả và tránh những tác dụng không mong muốn.

- Liều lượng khuyến nghị: mức tiêu thụ sử dụng các biện pháp an toàn và có lợi là từ 1-2 tép tỏi sống mỗi ngày, giống chừng khoảng 2-3g. Tại liều này, các hợp dưỡng chất hoạt đặc điểm sinh học trong tỏi ví dụ allicin có thể phát huy công dụng ngăn chặn nhiễm trùng, kháng khuẩn và hỗ trợ điều hòa huyết áp.
- Dừng tối đa: không được vượt quá 5g tỏi sống mỗi ngày (khoảng tương tự một củ tỏi nhỏ), vì liều cao có thể dẫn tới kích ứng đường tiêu hóa, hôi mồm, rối loạn đông máu (khi sử dụng đồng thời sở hữu thuốc kháng đông), hoặc phản ứng dị ứng ở một vài cá nhân mẫn cảm.

Hy vọng qua sau đây, bạn đã từng hiểu rõ ăn tỏi sống có tác động gì và cách dùng nó lợi ích tốt để bảo vệ tính mệnh. Mang 9 tiện dụng nổi bật từ cải thiện miễn dịch, bảo vệ tim mạch tới trợ giúp tiêu hóa, tỏi sống thực sự là một “siêu thực phẩm” dễ mua, dễ sử dụng. Tuy vậy, hãy lưu ý liều số lượng và mức độ tính mệnh cá nhân để tận dụng hầu hết tiện dụng của tỏi mà không gặp rủi ro. Bắt đầu thử thêm tỏi sống vào chế độ ăn của bạn từ hôm nay để chẩn đoán sự không giống biệt nhé!