

大蒜機能介紹

黃宇夢
二美三甲

1041404002

大綱

- 前言
- 大蒜的介紹
- 大蒜的功效
- 大蒜的用途
- 市售常見的大蒜產品
- 黑蒜頭
- 大蒜的相關影片
- 心得
- 參考資料

前言

大蒜是一種不論在東西方均普遍使用的食材，也是中國菜烹調上不可或缺的香辛料。不但可在食物的烹調中添加，也可直接生吃。其特殊之氣味，有人深惡痛絕，亦有人愛不釋口，餐餐必備。至於在食物的調味方面，不但有爆香提味的效果，在醃肉類時也普遍使用，加入醬油則成為蒜蓉醬，又可磨成蒜粉，至於烤麵包時塗抹的大蒜奶油醬，也受到許多人的喜愛，可說是用途十分廣泛的食物。

近年來，大蒜對人體保健及疾病治療的研究陸續發表，許多人開始重視大蒜在醫療上，以及保健方面的價值。其實早在古代的埃及金字塔及希臘神廟內即有記錄。而羅馬、中國與印度的古代醫學書籍上，亦有描述大蒜的醫療功效，可說是最早被用來治療疾病及保護健康的植物之一。至於目前大部分的研究，則是針對大蒜在防癌、抗氧化、心血管疾病的預防，以及延緩老化方面的作用為主，希望瞭解大蒜的功能以及對人體生理生化上的影響。

大蒜的介紹

- 蒜（學名：*Allium sativum*），亦名大蒜。底下鱗莖味道辣，有刺激性氣味，稱為「蒜頭」，可作調味料，亦可入藥。蒜葉稱為青蒜或蒜苗，花薹稱為蒜薹，均可作蔬菜食用。



大蒜的功效

古代的埃及人，讓在酷熱沙漠建造金字塔的奴隸食用大蒜以保健強身。印度人則應用大蒜治療感冒、排尿困難、羊癲瘋、氣喘、食慾不振、胃潰瘍、風溼痛、脾臟肥大、胃腸障礙、痔瘡、神經疲勞。

在聖經、猶太律典、希波克拉底(希臘名醫)及浦林尼(羅馬學者)都曾經提及大蒜可用於治療寄生蟲、解決呼吸疾病及消化不良的問題。

中國明朝李時珍『本草綱目』則提到蒜含有[大蒜素](#)，大蒜可促進消化，溫熱腸胃使胃的情況好轉。可治療便毒諸瘡、產腸脫下、小兒驚風。

此外，由於有消腫利尿之效，故對腎臟病有效。

1858年巴斯德發現大蒜具有殺菌的功效。二次世界大戰期間，抗生素尚未普及，戰場上大多利用大蒜來消毒傷口並預防皮膚壞死，當時蘇俄軍隊極度依賴大蒜的功效，使它贏得『蘇俄盤尼西林』的美稱。五0年代史懷哲醫生在非州擔任傳教士期間，利用大蒜來治療霍亂、斑疹傷寒和阿米巴痢疾。

九0年代，德國更有"A clove a day keeps the doctor away"之說。

現代醫學認為大蒜能提高免疫力，提高人體淋巴T細胞、巨噬細胞等免疫系統轉化能力。將新鮮的大蒜切片或搗碎後生吃有助於心臟健康^[2]。

醫學上被用來驅除腸內的寄生蟲。可解除體內毒素和利用加強免疫系統來保護對抗感染，可降低血壓，有助於血糖含量的穩定。對於治療動脈硬化症、關節炎、氣喘、癌症、血液循環問題、感冒、流行性感冒、消化問題、心臟問題、失眠症、肝臟疾病、靜脈竇炎、潰瘍和酵母菌感染都有益。靠抑制幽門桿菌的生長來預防胃潰瘍，對於各種疾病或感染都有效。

用途

- 鍾景光指出，大蒜中的有機硫化合物能有效抑制大腸癌細胞，而他們的研究完整釐清大蒜中抗癌成分對癌細胞的影響過程，得知抗癌成分如何讓癌細胞週期停滯，直到死亡的過程，提供大腸癌藥物研發的參考依據^[3]。
- 一般的大白蒜在60°C左右高濕條件下加熱一個月以上，會成為黑蒜^[4]。
- 東西方的料理當中少不了大蒜

黑蒜頭

- 預防癌症和降低壞膽固醇
- 經過一個多月發酵的蒜頭, 會形成一種超級大蒜 - 稱為黑蒜, 裡面含有更高濃度複合S-烯丙基半胱氨酸 (compound S-allylcysteine), 有助於將低膽固醇, 以及減少罹患癌症的風險.
- 預防感染
- 蒜頭中的大蒜素 (allicin) 具有廣譜抗菌的效果, 而黑蒜中的S-烯丙基半胱氨酸 (S-allylcysteine) 可以協助大蒜素的吸收, 提供更強的保護.

- 預防疾病

- 大蒜還富含抗氧化劑, 而黑蒜的抗氧化功效至少為白蒜兩倍以上 (我找到的日本報告所做的測試結果, 黑蒜抗氧化能力常是白蒜的10倍以上).

- 抗氧化劑保護細胞免受疾病傷害, 進而減緩衰老. 根據 OrganicAuthority.com, 黑蒜強大的抗氧化功效可以保護人體, 免於自由基的傷害, 進而預防慢性疾病的發生, 因為自由基破壞細胞, 導致心臟疾病, 老年癡呆症, 循環系統疾病, 類風濕關節炎等100多種慢性疾病.

- 其他特性

根據 antioxidants-guide.com, 發酵過後的蒜頭, 少了刺鼻的氣味和強烈的味道, 嘗起來更美味, 略帶甜味且有蜜餞的口感. CandidaAlbicansCure.com 則指出, 白大蒜即使在凍乾膠囊中, 仍會散發強烈的蒜味滲入皮膚, 造成不良的身體和呼吸的氣味, 而黑蒜頭不會產生此問題.

大蒜保健品

品名	成分	外觀	功效及大蒜成分含量	注意事項	價格	容量
紐崔萊薄荷大蒜片 	大蒜粉末、微晶體纖維素、硬脂酸、紫膠、薄荷萃取精華、天然薄荷、澱粉甘醇酸鈉、二氧化矽、交聯羧甲基纖維素鈉、甲基纖維素、丙二醇、甘油、棕櫚蠟	黃色、大蒜型錠劑	蒜胺酸(Alliin)： 13.5~24.0 mg/2tablets 潛在大蒜素(Potential allicin，由Alliin轉換而來)： 6.2~11.0 mg/2tablets	(一) 有助於延緩低密度脂蛋白之氧化。 (二) 有助於降低血清總膽固醇。 (三) 有助於降低血清低密度脂蛋白膽固醇。	1115	塑膠瓶(HDPE)包裝，內含大蒜片 120 片

影片欣賞

<https://www.youtube.com/watch?v=9N8q6BAucS4>

資料來源

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%92%9C>

[http://mart.ibon.com.tw/mart/rui005.faces?ID=130400117902&visit_c
hn=03&vid=42191&mid=37909&icmpid=BW016&bwp_stk=015ffe2523
f914e61193f174d435bc24bf](http://mart.ibon.com.tw/mart/rui005.faces?ID=130400117902&visit_c
hn=03&vid=42191&mid=37909&icmpid=BW016&bwp_stk=015ffe2523
f914e61193f174d435bc24bf)

<https://www.gnc.com.tw/product/88>

http://homepage.vghtpe.gov.tw/~nutr/forum/forum06/23_su.htm

<http://hospital.kingnet.com.tw/essay/essay.html?pid=22420>

[http://welovesuperfood.pixnet.net/blog/post/58543648-
%E9%BB%91%E8%92%9C](http://welovesuperfood.pixnet.net/blog/post/58543648-
%E9%BB%91%E8%92%9C)