

ニンニク

ニンニクは古くから使われ、乾燥しておくとも保存性もよく含まれる成分も豊富で微量元素で悪影響を及ぼす活性酸素を除去する成分をつくるセレンウムを含みます。

生ニンニクはほとんど臭いがありません。しかし、ニンニクをおろし多ときなど無臭成分のアリインが分解され臭いのもとのアリシンが生成されるための臭うのです。そして臭いが出る状態はニンニクの薬効が無いとも言われています。また加熱したニンニクは辛味は取れますが臭いは残ります。

ニンニクは殺菌作用、駆虫作用、血糖降下作用、コレステロール低下作用、血栓溶解作用のほかに免疫機能向上などもあることが分ってきました。このことを応用しニンニクからさまざまな健康食品や保健薬が誕生しています。それは薬効を期待して生を食すると刺激が強く胃液の分泌を促進し胃炎の原因になったりするのを防いでニンニクの効果を得ようと努力した結果です。

特に薬としてニンニク原料で作られている保健薬は筋肉痛、関節痛、眼精疲労、手足のしびれや便秘などにも効果があることが認められています。料理の味を増すには生のニンニクを、体を治すにはニンニク成分を含んだ薬を薬局の薬剤師に相談して試してみてもいかがですか。