

Tỏi, Gia Vị, và Vitamin Thuộc

Tài liệu: Giản dị; Nguyễn Thị Ngọc Chánh, DVM & Dược Sĩ Nguyễn Ngọc Lan
Tháng 7/2013; Bài 7843; ngày 11 Tháng 2 Năm 2012 18:07

Tỏi (ail, garlic, allium sativum) là một món gia vị được dùng rất rộng rãi trong ẩm thực...



Thuộc tỏi.



Nguyên liệu

Pha nước muối, ớt bột, ớt cá, hay chiên, xào, kho, nướng, vân vân muối cho ngon và cho thơm thì không thì nào thì u tỏi được hết. Tỏi cũng còn được ngâm giấm làm dưa chua ngọt để chúng ta nhâm nhi chơi trong ba ngày Tết. Có người lại thích ăn tỏi sống để có thể tận hưởng trọn vẹn cái hương vị vừa dòn dòn vừa cay cay vừa nồng nồng của nó mà thôi.

Bên cạnh những ích lợi về mặt dinh dưỡng, tỏi còn được sử dụng như một vị thuốc để phòng và điều trị số bệnh tật nữa.

Con người đã biết dùng tỏi để trị bệnh từ bao giờ?

Theo tài liệu, tỏi đã được sử dụng để trị bệnh từ 4.000-5.000 năm về trước tại Trung Quốc, Nhật

Bán, Hy Láp, La Mã, Ai Cáp...

Váo nám 1858, Pasteur đá cháng minh đá c tính kháng khuán (antibacterial) cáa tỏi.
Trong đá nhát thá chián, ngá i ta đá biát dùng bông gòn nhúng vào nác tỏi và đáp lên các vết
tháng đáng a nó không làm đá sinh ra hoái thá (gangrene). Quân đái Nga cũng đá tỏi ng sá
đáng nác tỏi đá cháa trá các vết tháng trong đá nhá thá chián váa qua.

Tỏi Viát Nam tỏi lâu, tỏi ván đá c xem là mát vá thuác ván rát háu ích đá trá bá bánh. Tỏi thái
cám máo, ho hen, nghát mũi hay bá xá mũi, đau báng tiêu cháy, xá lái, bár ná rát cán, nhác tai,
v.v...thì cá láy tỏi ra chá bián đá mà ăn mà uáng, mà chà xát vào da, mà nhá vào mũi hoác vào
tai.

Tỏi 30 năm nay, ká nghá thác phám và đá c phám thiên nhiên cũng đá tung sán phám tỏi ra thá
tráng và nhá khéo quáng cáo nên há đá gát hái đá c nhiáu kát quá rát mánh.

Ngoài ra, mát sá ngá i sáng ở các vùng nông thôn xá Tây Pháng ván còn mang náng đáu óc
đá đoan, nên há tháng tin tỏi ng ráng treo các xáu tỏi ở trá c cáng nhà là có thá trá đá c tà ma
nhá dracula hay vampire...

Hoát chát cáa tỏi

Tỏi có cháa nhiáu háp chát sulfur thí dá nhá ajoene, S-allyl cysteine và thiosulfonates trong đó
allicin đá c xem nhá hoát chát chính cáa tỏi. Allicin đá c táo ra khi chát alliin (là mát amino acid
có sulfur) tiáp xúc vái enzyme allinase lúc tỏi đá c nhai, bám nhá hay đá c nghián nát. Chát
allicin táo mùi 'hôi' đá c biát cáa tỏi. Allicin còn đá c xem nhá mát chát kháng sinh thiên nhiên.
Hán náa, tỏi còn cháa nhiáu chát cháng oxyt hóa (antioxidants) rát tát đá trung hòa các gác tá
do (free radicals) là nháng chát làm tán hái đán các tá bào.

Dùng tỏi đá phòng bánh gì?

Pháa giái Đông y và ká nghá thuác thiên nhiên, tỏi đá c dùng đá phòng và trá rát nhiáu bánh
thông tháng nhá: làm tăng sác mián đách, ho hen cám cúm, đau báng, tiêu cháy, kiát lá,
nhiám trùng, bánh đau bao tử, các bánh nhiám nám (nhá bánh chân voi và nháng bánh do nám
Candida albicans), tình tráng bá mán nhát ghá lá, giúp máu huyát láu thông đá c đá dàng, xá
lái, trá rán rát cán, đau nhác lá tai, giúp long đàm đá thá, trá phong tháp, viêm kháp, ngáa bánh
tim, ngáa tai bián mách máu não, há cholestárol, há đáng máu, ngáa đáng và mát vài loái

cancer, v.v...

Phía giới Tây y cũng đã thực hiện rất nhiều công trình nghiên cứu về tỏi, và họ đã đưa ra kết luận là tỏi có thể có một ít tác động tốt trên sức khỏe mặc dù các tác động này còn rất khiêm tốn, chứ không phải như phía giới Đông y và các nghiên cứu thiên nhiên thông thường hay quảng cáo quá đáng...

Một số nghiên cứu của các nhà khoa học về tác động của tỏi:

- + ngừa sự kết tụ tiểu cầu máu (antiplatelet);
- + ngừa máu bị đông cục;
- + giúp tăng sức đàn hồi (elasticity) của động mạch và giúp máu dễ dàng lưu thông dễ dàng;
- + chứa nhiều chất chống oxy hóa rất tốt cho sức khỏe;
- + có ít nhiều tính năng ngăn chặn sự xuất hiện của một vài loại ung thư (antineoplastic effect), chống hạn chế ung thư ruột, ung thư tuyến tiền liệt tuyến. Còn về ung thư dạ dày, tuy kết quả các thí nghiệm lâm sàng đều âm tính nhưng một số nhà nghiên cứu vẫn tin tưởng rằng tỏi vẫn có ích để ngừa sự xuất hiện của loại ung thư này nhờ vào khả năng kháng vi khuẩn Helicobacter pylori để giảm sự sống trong bao tử. Để giảm bớt vi khuẩn này là tác nhân của bệnh loét dạ dày thông thường;
- + giúp tăng cường sức miễn dịch, ngừa cúm;
- + ngừa nhiễm trùng nấm các loại kể cả nhiễm nấm gây nên bệnh chân voi (athlete's foot hay tinea pedis) thông thường thấy xảy ra tại những nơi nóng và ẩm như các phòng thay quần áo ở bể bơi. Thông thường bệnh chân voi được chữa bằng thuốc kháng nấm terbinafine, nhưng thí nghiệm dùng chiết xuất tỏi có chứa hoạt chất ajoene cũng có thể chữa bệnh sau hai tháng.
- + Còn về ngăn ngừa muối tích, tỏi không hiệu quả; bệnh tiểu đường, các thí nghiệm cho biết là tỏi chỉ làm giảm đường huyết một cách không đáng kể; cũng như trong sự làm giảm cholesterol và triglyceride hay làm giảm huyết áp thì công dụng của tỏi cũng không đáng kể nếu không nói là không rõ rệt!

Còn nhiều nghiên cứu để xác định chính xác động của tỏi trong tương lai

Mặc dù rất nhiều công trình khoa học đã đưa ra thực hiện về tỏi, nhưng cũng còn nhiều nghiên cứu nhất là việc thí nghiệm lâm sàng (clinical assay) cũng như hoạt chất của tỏi khó để dễ dàng chuẩn (standardize) một cách dễ dàng và chính xác, bởi vì có tỏi non và có tỏi già

Tỏi, Gia V, và V Thu

Tác Giả: Nguyán Tháng Chánh, DVM & Dác Sĩ Nguyán Ngác Lan
Thứ Bảy, 11 Tháng 2 Năm 2012 18:07

cũng như tỏi dùng trong các cuộc thí nghiệm có thể là do những hiệu ứng khác nhau! Các phương pháp và quy trình thí nghiệm cũng chưa được đồng nhất với nhau, vì vậy chúng tôi nghĩ cho ra những kết quả khó tiên liệu trước được!

Các nhà khoa học trên thế giới cũng chưa hoàn toàn thống nhất ý kiến với nhau, và một số kết quả thí nghiệm với tỏi nên vẫn còn nằm trong vòng tranh luận!

Tỏi có thể gây ra một vài phản ứng phụ

Các phản ứng phụ đầu tiên như:

Trước hết là mùi hôi thoát ra từ miệng, từ hơi thở, từ mồ hôi, từ da và cả lúc đi cữ u nã n u chúng ta ăn nhiều tỏi và ăn quá thường xuyên.

Ăn nhiều tỏi sống, đôi khi chúng ta có thể cảm thấy hơi khó chịu trong bao tử, xót ruột, hoặc ói mửa, tiêu chảy...

Nhiều người dùng ngoài da có thể gây đỏ ngứa như làm da hay phỏng da một số người. Nên xúc miệng thường xuyên hay nhai ngò hoặc kẹo chewing gum có thể giúp hơi thở bớt hôi mùi tỏi được một phần nào.

Cần thận khi uống thuốc tỏi

Không nên ăn quá nhiều tỏi hoặc uống thuốc tỏi nếu bạn đang bị chứng bệnh về máu huyết hay bạn đang chuẩn bị đi phẫu thuật trong vòng 2 tuần sắp tới, vì tỏi có khuynh hướng làm loãng máu và do đó ảnh hưởng đến thời gian làm đông máu.

Không nên lạm dụng tỏi nếu bạn đang xài các thuốc trị bệnh tiểu đường chẳng hạn như các loại thuốc uống làm hạ đường huyết hay thuốc chích insulin (tỏi có thể làm tăng tác dụng và làm thay đổi số lượng thuốc đang dùng) hay các thuốc trị Sida hoặc bạn đang có bệnh thuốc về đường tiêu hóa.

Không nên sử dụng tỏi sau khi được ghép bệnh phần vì tỏi có khuynh hướng kích thích số lượng bệnh phần và mới được ghép vào.

Các bà mẹ cũng cần nên thận trọng, vì hoạt chất của tỏi có thể tiết qua sữa mẹ và làm cho các trẻ sơ sinh bị đau bụng.

Tỏi có thể tác động như thế nào đối với thuốc nào?

Các dược phẩm và các loại thuốc thiên nhiên sau đây có thể bị làm thay đổi tác dụng hoặc

Tỏi, Gia Vị, và Vitamin Thuộc

Tài liệu: Nguyễn Thị Ngọc Chánh, DVM & Dược Sĩ Nguyễn Ngọc Lan
Tháng 11 năm 2012 18:07

tăng hoặc giảm, nên dùng cùng một lúc với:

- */ Thuốc trị nấm Ketoconazole (Nizoral) và Itraconazole (Sporanox);
- */ Thuốc ngừa thai;
- */ Thuốc kháng đông và thuốc ngăn chặn sự kết tụ máu như Warfarin (Coumadin), Clopidogrel (Plavix), Ticlopidine (Ticlid), Enoxaparin (Lovenox) và Heparin vì có thể kéo theo nguy cơ biến xuất huyết;
- */ Các thuốc trị đau nhức thuốc nhóm NSAIDS (nonsteroidal antiInflammatory drugs) như Naproxen (Naprosyn, Aleve, Anaprox), Ibuprofen (Advil, Motrin)...
- */ Các thuốc trị bệnh tim thuốc nhóm Calcium channel blockers như Diltiazem (Cardizem), Amlodipine (Norvasc), Verapamil (Chronovera, Isoptin), Nifedipine (Adalat)...
- */ Các thuốc ngừa sỏi thận như Cyclosporine (Neoral)...
- */ Các thuốc trị dị ứng như Fexofenadine (Allegra);
- */ Các loại thuốc thiên nhiên có tính làm loãng máu như capsicum, ginkgo, angelica, nhân sâm (panax ginseng), horseradish, củ hành, nghệ (turmeric), cam thảo (Licorice)...
- */ Vitamine E dùng với liều lượng quá cao;
- */ Thuốc trị cao áp huyết như Losartan (Cozaar);
- */ Các thuốc kháng siêu vi antiviral như Saquinavir (Fortovase, Invirase), Ritonavir (Norvir), Nevirapine (Viramune)...
- */ Các thuốc trị cancer như Vincristin (Oncovin), Etoposide (Vepesid), Paclitaxel (Taxol)...

Các dùng tỏi dùng để phòng bệnh theo Passeport Santé.net

Trong thực tế rất khó tìm được những liều lượng hợp lý của tỏi dùng để phòng bệnh hay để trị bệnh.

Vì thế, chúng ta nên cẩn thận và tuân theo liều chỉ định ghi trên hộp thuốc.

Đinh tỏi là ăn tươi sống, mỗi ngày ăn 2 tép. Tỏi sống tuy có tác dụng là làm cho hệ tiêu hóa, hệ miễn dịch, nó có tính sát trùng và kháng khuẩn cao hơn tỏi chín.

http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=ail_ps#P412233

*Dầu tỏi (huile d'ail, distillation à la vapeur d'eau): 0.5-1gr/ngày

*Tỏi khô (ail séché): 0.5-1gr/ngày

*Rượu tỏi (teinture 1:5, 45% éthanol): uống 6ml-12ml chia làm 3 lần/ngày

*Bột tỏi khô (poudre d'ail déshydraté)

*Các chiết xuất tiêu chuẩn hóa (extrait standardisé): mỗi gram bột tỏi chứa 1.3% chiết xuất alliin có tiềm năng tạo ra từ 3.6mg đến 5.4mg allicine). Uống từ 200-400mg 3 lần/ngày

Alliin is a sulfoxide that is a natural constituent of fresh garlic. It is a derivative of the amino acid cysteine. When fresh garlic is chopped or crushed, the enzyme alliinase converts alliin into allicin, which is responsible for the aroma of fresh garlic (Wikipedia)

*Tỏi dấm thu cúc m (crème d'ail, garlic cream): có hoạt chất ajoene 0.4%-1%. Dùng bôi thoa ngoài da để trị bệnh nấm tinea.

*Tỏi cô lạnh (ail cryogénique, cryogenic garlic): để giữ cho phẩm chất tỏi, chiết trích củ tỏi để làm cô lạnh lyophilisation, cryodesiccation để bảo quản tốt nhất (trên 73 độ C hay trên 100 độ F) trong môi trường chân không.

Tỏi Canada, tỏi cryogenic để chế biến hóa và có tiềm năng (allicin yield, allicin potential) tạo ra 900micrograms (mcg) để 4200mcg allicin cho mỗi viên tùy theo hiệu...

Tỏi viên không có chứa allicin mà chỉ có alliin và enzyme allinase. Chính phẩm này giúp 2 chất này khi tỏi tan sẽ tạo ra allicin.

Để tránh cho allinase khi bị acid dạ dày làm hủy hoại đi, nhà bào chế đã cho áo bọc viên thuốc l (enrobage entérosoluble, enteric coated tablet) và nó chỉ tan ra khi nào vào đến ruột. Với phương pháp này, allicin được hấp thụ ngay tại ruột và nhờ vậy sẽ tránh được phần nào tình trạng làm cho hệ tiêu hóa có mùi hôi tỏi.

Để tăng tính hấp thu, đôi khi người ta cho trộn thêm vào thuốc tỏi các loại thuốc thiên nhiên sau đây: ngò persil để khử mùi hôi củ tỏi; échinacée + astragale để tăng thêm sức miễn dịch chống lại cảm cúm; lécithine để giúp làm tan mỡ và tan cholestérol trong máu; aubépine (hawthorn)+ tỏi cayenne để giúp máu lưu thông dễ dàng; vitamin C hay nhân sâm ginseng hoặc gừng để tăng thêm sinh lực.

*Tỏi ngâm lâu tự nhiên (ail vieilli, kyolic garlic, aged garlic extract hay AGE): loại tỏi ngâm lâu tự nhiên, có được qua phương pháp nghiền nát tỏi cho nhỏ và đem ngâm trong nước hoặc rượu trong một thời gian lâu khoảng hai năm.

Liều dùng: uống 600mg-900mg/ngày

AGE is, as the name suggests, produced by aging garlic: it's sliced, macerated and kept in

Tỏi, Gia Vĩ, và Vỏ Thuốc

Tác Giả: Nguyán Tháng Chánh, DVM & Dác Sĩ Nguyán Ngác Lan
Thứ Bảy, 11 Tháng 2 Năm 2012 18:07

water or alcohol for up to two years before being turned into a dietary supplement.
Thông qua quá trình náy, chát alliin sá đác chuyán hóa ra thành rát nhiáu háp chát khác liên
há đán allicin (allicin related compounds), nháng không hán là chát allicin thát sá.

Nhá thá nó giúp hái tháng nái sá đáng khái bá hái mùi tái.
Mác dù không phái allicin nháng các hoát chát khác cáa tái kyolic cũng có giá trá cao đá báo vá
sác kháe, tuy nhiên chúng ta cán phái dùng đán nháng liáu láng thát lán mái mong có đác kát
quá mong muán.

Tái kyolic đác bán đái đáng viên và tháng đác kát háp vái vài loái thuác thiên nhiên khác.
Sá loái vá chát láng cáa thuác tái bán trên thá tráng
Náđá ý nháng câu ghi chú sau đây đác ghi trên sán phám:

=Allicin rich (giàu chát allicin)

Câu này sá không có ý nghĩa gì hát náu không có kèm theo sá láng tính báng phán triáu cáa
gram (micrograms) allicin mà nó táo ra.

=Alliin amount (sá láng alliin)

Mát vài loái sán phám có ghi náng đá chát alliin cháa đáng trong viên thuác, nháng nên biát
ráng chá có tá 10% đán hán 50% alliin đác chuyán ra thành allicin và sá chuyán hóa náy còn
táy thuác vào sá láng và hoát tính cáa enzyme alliinase trong thuác tái.

=Tái tái và tái khô

1gram tái tái có thá táo ra khoáng tá 1.000 đán 3.333 micrograms allicin. Mát gram tái khô trên
nguyên tác phái cho ra mát sá allicin gáp ba lán sá trên. Tuy nhiên kát quá cũng còn táy thuác
vào mác đá khô cáa tái.

=Các chiát xuát (extracts)

Thá này, trên lý thuyát thì sá hoát chát cháa đáng phái đám đác và nhiáu hán náu so sánh vái
tái tái hoác vái cá tái khô náa. Tuy nhiên, trong thác tá phám chát cáa chát trích cũng không
có máy khác biát gì vái bát tái khô bình tháng.

Tôi, Gia đình, và Vấn đề Thuốc

Tác Giả: Nguyễn Thị Ngọc Chánh, DVM & Dác Sĩ Nguyễn Ngọc Lan
Thứ Bảy, 11 Tháng 2 Năm 2012 18:07

Chúng ta nên biết là trên thế giới thì hàng đăm đăm thì khó có thể... tránh khỏi!
Và nếu bạn sợ uống thuốc thì ghi trên nhãn hiệu cũng chẳng phải là phần nhỏ nhất của món thuốc bên trong!

Kết luận

Tôi Canada và Hoa Kỳ, thuốc tôi chỉ được xếp vào nhóm thuốc bổ sung (dietary supplements) chứ nó không được xem như một dược phẩm theo đúng nghĩa, cũng vì thế mà thuốc tôi không được kiểm soát chặt chẽ như thuốc Tây.
Đôi khi giới y khoa, thì họ cũng còn rụt rè và hoài nghi về tính năng trị liệu của tôi.
Đôi khi một số người Việt Nam, thì họ lại xem tôi như một “dược phẩm” nghiêm mầu và có vẻ rất tin tưởng vào tôi trong việc phòng hay trị một vài chứng bệnh nhất định nào đó.

Sau 75, tôi Việt Nam hầu như bệnh gì, người ta cũng còn dùng đến tôi để phòng hay chữa bệnh...
Có người còn chữa bệnh ngâm rượu để uống hàng ngày nữa, có khi họ thì họ nói là “uống thuốc cũng được”.
Có người còn dám nói thêm rằng uống rượu với tôi mỗi ngày rất tốt cho sức khỏe và cho cái vẻ tươi trẻ... Đúng hay sai, làm sao mà... kiểm chứng cho được!
Tôi rất rụt rè, ít có phần đóng góp, thì tôi sao chúng ta không thử?
Hãy xem nó như một loại gia vị giúp tăng hương vị cho món ăn và cũng có thể có lợi phần nào cho sức khỏe của chúng ta nữa!

Nhưng cho dù bạn có ăn cái gì-lô tôi đi nữa, mà không có một nếp sống quân bình lành mạnh thì đừng: không bắt ăn thịt hay mỡ động vật; không bắt ăn ngọt hay mặn; không chườm nhiệt rau hay hoa quả; không bắt thuốc; không bắt rượu hay cà phê; không chữa bệnh hay chữa bệnh cái... về những bệnh này; và sau cùng là không quên uống hay thảo dược thảo dược xuyên; v.v... thì chắc chắn tôi cũng sẽ không có một giá trị nào cả để có thể chữa bệnh sức khỏe cho bạn được!

Là một người, nếu bạn đang gặp bệnh như trong trường hợp bệnh cao máu hay tiểu đường, vân vân, thì đừng hoảng là bệnh của bạn phải sử dụng đến một vài loại thuốc Tây để trị nào đó mà mong có thể quên đi những sức khỏe của mình được vậy.

Tham khảo:

-La vérité sur l'ail: Science et Avenir, Sept 2005

-EllenTattelman MD: Health effects of Garlic, Albert Einstein College of Medicine of Yeshiva Univ., Bronx New York

<http://www.aafp.org/afp/20050701/103.html>

-Product Review: Garlic Supplements. ConsumerLab.com

http://www.consumerlab.com/reviews/Garlic_Supplements/garlic/

-Jean Yves Dionne, Pharm: Ail, PasseportSanté.net

http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=ail_ps

-Josling P: Preventing the common cold with garlic

-Juliana Juhas, D.Pharm, Ph.D: Plants & Natural substances for Therapeutic Use. PharmEssor

-Natural Medicines, Comprehensive Database, Compiled by the Editors of Pharmacist's Letter & Prescriber's Letter, Sixth Edition, 2004 (Sách tham kh o c a D c Sĩ t i Hoa K và Canada)
Natural Medicines comprehensive Database

<http://naturaldatabase.therapeuticresearch.com/nd/Search.aspx?cs=&s=nd&pt=100&id=300>

Montreal, Feb 11, 2012