



## Hvitløk er sunt

Hvitløkens helsefremmende virkning har vært kjent lenge.

Den er omtalt i en egyptisk papyrusrull fra år 1550 før Kristus og ble anbefalt mot hjertesykdommer, hodepine, innvollsorm, kreft og infeksjoner. Hvitløksprodukter er i dag blant de reseptfrie bestselgerene i en rekke land. Tidligere var det vitenskapelige grunnlaget for bruken av denne løken til helseformål beskjedent.

Fortsatt vet man relativt lite. Det synes imidlertid klart at hvitløk virker blodfortynnende, har en gunstig virkning på fettstoffene i blodet og senker blodtrykket. Noe av problemet er at disse fordelaktige egenskapene ser ut til å være knyttet til det svovelholdige stoffet allisin som får den velkjente lukten når det brytes ned i kroppen. Det er uklart om de luktfrie hvitløkspreparatene har samme effekt. Et annet problem er at man må ha et ganske stort forbruk av hvitløk for å oppnå sikre helsegevinster. Det er nok derfor usannsynlig at den medisinske bruken noen gang vil overskygge hvitløkens kulinariske betydning.