



Hvitløk for helsa

Helt siden antikken har mennesker visst at hvitløk er bra for helsa. Hvorfor er den det?

Nå er forskere i ferd med så skrelle bort lagene til denne løkens gåter.

Trigger antioksidant

En ny undersøkelse ved University of Alabama at Birmingham viser at hvitløk øker kroppens produksjon av hydrogensulfid.

Store mengder hydrogensulfid er giftig, men kroppens egne forsyninger av stoffet virker derimot som en antioksidant.

Hydrogensulfidet gjør at blodkarene slapper av og øker blodtilførselen til hjertet.

Forskerne testet effekten ved å tilsette saften fra vanlig butikkjøpt hvitløk til røde blodceller fra mennesker. Cellene reagerte umiddelbart med å frigi mer hydrogensulfid.

Voksne mennesker må spise omtrent to middels store fedd med hvitløk daglig for å oppnå den samme effekten.

Forebygger kreft

Dette kan være årsaken til at tradisjonelle kosthold rike på hvitløk ser ut til å beskytte mot ulike former for kreft, som bryst-, tarm- og prostatakreft.

En økning i produksjonen av hydrogensulfid kan også være godt for hjertet.

Det finnes ingen sikre beviser for at hvitløk senker kolesterolnivået, men forskere fra Albert Einstein College of Medicine fant tidligere i år at mus som ble injisert med hydrogensulfid fikk lite skader på hjertemuskelen ved et hjerteinfarkt.

Hvitløkslukt

To fedd til dagen høres kanskje mye ut for oss nordmenn, men forskerne har regnet ut at forbruket lett kan komme over fem fedd til dagen hvis du bruker hvitløk hver gang du lager mat.

I land som Kina, Korea og Italia, spiser en person mellom åtte og 12 fedd daglig.

Hvitløk kan gi noen problemer med fordøyelsen, men de aller fleste av oss er nok mer bekymret for hvitløkdunstende ånde og svette.

Fenikkelfrø som er mye brukt til fisk og i indisk mat, ser ut til å nøytralisere lukten.

Produsenter av kosttilskudd i tablettform mener også de har løst luktproblemet. Men hvorvidt hvitløken beholder den gunstige effekten etter å ha blitt omformet til en pille, er usikkert.

Kilder:

New York Times 2007

Proceedings of the National Academy of Sciences 2007