

# 大蒜怎样吃才具备杀菌作用

健康

浣漏

鑒賤龔浜庸細2009/12/14 14:30

大蒜是古老的药食两用珍品，在国外被称作“健康保护神”。中国自古也有“大蒜上市，药店关门”的说法。

## 吃蒜的两大好处

首先，大蒜中所含的大蒜素是细菌的强力杀手，对葡萄球菌、大肠杆菌等都有抑制和杀灭作用。可以用来治疗和预防细菌性痢疾、百日咳等疾病。

大蒜也是高血脂患者的福音，香肠、腊肉等高脂食物，吃了之后血液中的脂肪成倍上升。如果同时吃蒜，脂肪上升趋势会到受到遏制。

第一步 生吃才杀菌：“大蒜之所以有这么出色的功效，”北京医院营养室副主任营养师李长平解释说：“是因为它含有蒜氨酸和蒜酶这两种有效物质。一旦把大蒜碾碎，它们就会互相接触，从而形成大蒜素。大蒜素很强的杀菌作用，但大蒜素遇热时会很快失去作用，所以吃生蒜要比熟蒜杀菌效果好。”

第二步 捣碎，不要切碎：因此，如果想达到最好的保健效果，食用大蒜最好捣碎成泥，而不是用刀切成蒜末。并且要先放10—15分钟，让蒜氨酸和蒜酶在空气中结合产生大蒜素后再食用。所以家庭里用蒜生拌凉菜，吃饺子时候用醋和少量芝麻油调的蒜泥都是很健康的吃法。

腊八蒜：我国传统美食—北方人过腊八节用醋、糖腌制的腊八蒜，成品蒜呈淡绿色，味道酸甜辣俱全，可以缓解口干、增强食欲。蒜里面含有丰富的维生素，与醋酸结合有益健康。

烤蒜：对于体质虚弱和胃肠衰弱的人，可以适当吃些熟蒜比如烧蒜。夏季吃烧烤的人们爱把大蒜放在火炉上烤一下趁热吃。这种烧出来的蒜几乎没有臭味，吃起来像白果一样，味道很好，但是这种蒜的杀菌消毒作用要大打折扣。