

Küüslauk (*Allium sativum*)

Ajakirjast Toitumisteraapia nr. 4, 2012

Küüslauk on üle maailma tuntud liilialiste perekonda kuuluv taim, mida on kasutatud ravimtaimena juba vähemalt 5000 aastat. Üldteada on küüslaugu tugev antibakteriaalne ja viirusevastane toime, kuid kas temast on kasu ka südame-veresoonkonna probleemide korral?

Küüslauk on võimas looduslik antibiootikum ja erinevalt medikamentidest ei teki tema pideval tarbimisel resistentsust. Küüslauk on ka tugev antioksüdant, sisaldades rohkest B6-vitamiini, C-vitamiini, mangaani, seleeni ja alliini. Viimane on üks mitmest väävlit sisaldavast ühendist küüslaugus, mis küüslaugu purustamisel muutub allitsiiniks – ühendiks, millele omistatakse lõviosa küüslaugu tervistavast toimest.

Küüslaugu tarvitamine aitab vältida aterosklerootiliste naastude moodustumist veresoontes. On leitud, et küüslaugus sisalduvad ained mõjutavad vere lipiidide koostist ja langetavad vere kolesteroolitaset, pidurdades kolesterooli sünteesi organismis ning suurendades selle väljutamist sooletrakti kaudu. Samuti kaitsevad need ühendid LDL ehk „halva kolesterooli“ molekulide oksüdatsioonikahjustuste eest (nagu teada, on kolesterool ohtlik eeskätt siis, kui selle molekulid on vabade radikaalide poolt kahjustatud).

Küüslauk võib olla looduslikuks vahendiks, mis alandab vererõhku. Ühed tuntumad on Austraalia arstide uuringud, kus võrreldi küüslaugu- ja platseebopillide toimet vererõhule. Küüslaugukapslid tõepoolest alandasid kõrget vererõhku enam kui platseebo. Selgus, et mida kõrgem oli vererõhk uuringu alguses, seda suurem oli vererõhu langus küüslaugupille manustanud patsientidel. Teadlased väidavad, et enne kui inimesed saaksid tavapärastelt ravimitelt küüslaugukapslitele üle minna, on vajalikud edasised uuringud küüslaugukapslite mõju võrdlemiseks vererõhku alandavate ravimitega. Siiski võib juba tehtud uuringutele toetudes öelda, et küüslaugu regulaarne manustamine võib aidata vererõhku kontrolli all hoida nii, et ei teki üldse vajadust ravimeid tarvitama hakata.

Küüslaugus sisalduvate toimeainete tõhusust peaks kinnitama ka Adelaide'i Ülikooli teadlase Karin Ried'i arvamus, et küüslaugulisandeid tuleks tarvitada vaid arsti nõusolekul ja kontrolli all, kuna need võivad vedeldada verd, langetada soovimatult vererõhku või mõjutada mõne ravimi toimet.

Allikaid:

Karin Ried, Oliver R. Frank, Nigel P. Stocks, Peter Fakler and Thomas Sullivan. Effect of garlic on blood pressure: A systematic review and meta-analysis. BMC Cardiovascular Disorders 2008, June 16; 8: 13.

K.Ried, O.R.Frank, N.P.Stocks "Aged garlic extract lowers blood pressure in patients with treated but uncontrolled hypertension: A randomised controlled trial" Maturitas 2010 67 (2) 144-150.

Koscielny J. et al. "The antiatherosclerotic effect of Allium sativum" Atherosclerosis 1999 144 pp 237-49.

S.V.Rana, R.Pal, K.Vaiphei, S.K.Sharma, R.P.Ola "Garlic in health and disease" Nutrition Research Reviews 2011 24 60-71.