

2024 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目： 蒜頭的神奇功效

摘要：蒜頭多功能，純天然滅蟲。

文章內容：

先介紹蒜頭有甚麼用

是人類日常生活中不可缺少的調料，生食加熱均可。蒜在烹調魚、肉、禽類和蔬菜時有[去腥](#)

增味的作用，特別是在涼拌菜中，既可增味，又可殺菌。順便一提吃香腸就是加蒜頭，他們

搭在一起就是絕配

功效 蒜頭 在切碎之後，靜置 10 分鐘以上，讓酵素充分作用，才能生成更多大蒜素。

大蒜素的一些可能的健康益處：

- **抗菌作用：** 大蒜素具有顯著的抗菌性，能夠對抗多種細菌和真菌，這使得大蒜素被廣泛用於傳統和民間醫學中治療各種感染性疾病。
- **降膽固醇：** 一些研究顯示，大蒜素可能有助於降低血清膽固醇水平，尤其是壞膽固醇（LDL）。
- **降血壓：** 大蒜素被認為具有放鬆血管的作用，這可以幫助降低血壓，從而改善心血管

健康。

- **抗氧化作用：**大蒜素是一種有效的抗氧化劑，能夠對抗自由基和氧化損傷，有助於保護細胞免受損傷。
- **抗發炎：**刊登於美國[國家生物技術資訊中心](#) (NCBI) 的研究指出，大蒜所含的硫化物，具有抗發炎的潛在效果，如果關節或肌肉發炎，不妨試試塗抹大蒜油在患處
- **減少飲酒過度的肝損傷：**根據中國山東大學毒理學研究所的研究指出，大蒜中的二烯丙基二硫化物 (Diallyl Disulfide, DADS)，可能保護[肝臟](#)，對抗[酒精](#)造成的氧化壓力 (oxidative stress)。

滅蟻殺手

天氣漸漸地炎熱起來，不少[蚊蟲](#)開始又出現在家中，該怎麼防堵蟲蟲大軍入侵？

準備食材有蒜頭，再來去確認螞蟻的路徑，必須把蒜頭切一半散發出大蒜素，用塗或抹的方式放在路中，從此以後螞蟻就不會出現在這條路上，或是浸泡十分鐘後，把水拿去拖地，螞蟻就立刻搬家。因為螞蟻被過度擾亂以後，若是沒有其他的食物來源，就會漸漸搬離此地，這格方法既省錢又環保呢！

參考資料 [蒜頭 9 大功效來自大蒜素！吃蒜頭多這步驟抗癌效果滿分 \(helloyishi.com.tw\)](#)
[蒜頭殺菌又抗癌！變綠色、藍色...發芽還能吃嗎？一文教你蒜頭保存 3 招 + 4 方法剝蒜不沾滿手蒜味 - 林勻熙 整理 - 良醫健康網 - 商業周刊 \(百大良醫 \) \(businessweekly.com.tw\)](#)

