

Σκόρδο

Το σκόρδο προέρχεται από το φυτό *Allium sativum*, ανήκει στα βολβώδη λαχανικά, έχει έντονα καυστική γεύση, δυνατή οσμή και έχει μορφή βολβών που αποτελούνται από μικρότερες σκελίδες. Χρησιμοποιείται από την αρχαιότητα ως φάρμακο για πολλές διαταραχές της υγείας. Χαρακτηριστική είναι η ανακάλυψη του Louis Jean Pasteur το 1858, για τις αντιμικροβιακές ιδιότητες του και η χρήση του ως αντισηπτικό για την αποφυγή της γάγγραινας στον Α Παγκόσμιο πόλεμο.

Το σκόρδο είναι πλούσιο σε μαγγάνιο, σύμπλεγμα βιταμίνης Β, βιταμίνης Α και βιταμίνη C. Περιλαμβάνει επίσης υψηλά επίπεδα σαπώνων, φωσφόρου, ποτάσας (υδροξύλιο του καλίου), θείου, ασβεστίου, μαγνησίου, ιωδίου και ίχνη σεληνίου.

Η ευεργετική δράση του σκόρδου οφείλεται στην αλλισίνη η οποία προέρχεται από την αλίνη όταν το σκόρδο τεμαχίζεται ή λιώνει. Η αλλισίνη στην συνέχεια μπορεί να μετατραπεί σε διάφορες σουλφιδό-ενώσεις (ενώσεις που περιέχουν θείο), οι οποίες έχουν και αυτές με την σειρά τους ευεργετικές επιδράσεις στον ανθρώπινο οργανισμό. Η χαρακτηριστική οσμή του σκόρδου προσδίδεται από αυτές τις ενώσεις θείου.

Η αλλισίνη έχει αντιβακτηριδιακές δράσεις και την ιδιότητα να θανατώνει επικίνδυνα βακτηρίδια στο στομάχι. Επιπρόσθετα έρευνες έδειξαν ότι μπορεί να μειώνει τη χοληστερόλη αίματος και ότι έχει αντιπηκτική δράση. Οι ιδιότητες αυτές συμβάλλουν στην ευεργετική προστατευτική δράση του σκόρδου πάνω στο καρδιαγγειακό σύστημα. Ακόμη, θεωρείται αποτελεσματικό για την καταπολέμηση του κρυολογήματος και των μολύνσεων.

Το σκόρδο ενάντια στον καρκίνο

Αρκετές επιδημιολογικές έρευνες συσχετίζουν την αυξημένη κατανάλωση σκόρδου με το μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης ορισμένων μορφών καρκίνου όπως του στομάχου, του παχέος εντέρου και του προστάτη. Συγκεκριμένα ορισμένες θειούχες χημικές ενώσεις (θειο-αλλυλοκυστεΐνη, αλλυλικό δισουλφίδιο και αλλικίνη) του σκόρδου και αντιοξειδωτικά φλαβονοειδή είναι μεταξύ των ουσιών που πιθανόν να προσφέρουν προστασία από καρκίνους.

Είναι χαρακτηριστικό ότι η Αμερικανική Αντικαρκινική Εταιρεία συμπεριλαμβάνει το σκόρδο στις τροφές με πιθανές αντικαρκινικές ιδιότητες. Σε μια πρόσφατη ανασκόπηση 8 ερευνών από την Ελβετία και την Ιταλία, διαπίστωσαν ότι οι ηλικιωμένοι που έχουν τη μεγαλύτερη διατροφική πρόσληψη σκόρδου και κρεμμυδιών, παρουσιάζουν το μικρότερο κίνδυνο προσβολής από ορισμένους καρκίνους στους οποίους συμπεριλαμβάνονται ο καρκίνος του παχέος εντέρου, των ωοθηκών, του λάρυγγα, του στόματος και των νεφρών.

Διευκρινίζεται ότι δεν έχει αποδειχθεί ότι οι ουσίες από το σκόρδο, μπορούν να έχουν άμεση επίδραση στον κίνδυνο προσβολής από καρκίνο. Προς το παρόν δεν μπορεί να αποκλεισθεί ότι οι άνθρωποι που καταναλώνουν περισσότερο σκόρδο, μπορεί να έχουν μια γενικότερη διατροφή που προστατεύει από διάφορους καρκίνους.

Από την άλλη όμως, πρέπει επίσης να επισημανθεί ότι σε πειράματα με καλλιέργειες κυττάρων, βρέθηκε ότι οι θειούχες ενώσεις που υπάρχουν στο σκόρδο, είναι σε θέση να καταστέλλουν την ανάπτυξη καρκίνων.

Είναι επίσης γνωστό ότι η διατροφή με διάφορα λαχανικά, μπορεί να έχει συνεργιστικές δράσεις όχι μόνο κατά του καρκίνου αλλά και ωφέλιμες επιδράσεις στο καρδιαγγειακό σύστημα. Η συνέργεια ντομάτας και σκόρδου, φαίνεται από ερευνητικά αποτελέσματα να έχει αντικαρκινικές ιδιότητες. Πρέπει να προσθέσουμε ότι υπάρχει σημαντικός αριθμός ερευνών που δείχνουν ότι όταν εκδηλωθεί καρκίνος ή μια προκαρκινική κατάσταση, οι διατροφικές τροποποιήσεις ή τα συμπληρώματα διατροφής, δεν είναι σε θέση λόγω αντικαρκινικής δράσης να επηρεάζουν την πρόγνωση ή την επιβίωση των ασθενών. Για μια ακόμη φορά βλέπουμε ότι η πρόληψη είναι σημαντικότερη.

Αν και τα ευρήματα κάποιων επιδημιολογικών μελετών (A French Case-control study, 1998) σχετικά με το σκόρδο και τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού ήταν κάπως αντικρουόμενες, οι εργαστηριακές εξετάσεις έχουν παράσχει πειστικά στοιχεία ότι το σκόρδο έχει ισχυρές ιδιότητες καταπολέμησης του καρκίνου του μαστού. Μία εργαστηριακή μελέτη που διεξήχθη από μια ομάδα επιστημόνων από το Osaka, Ιαπωνία, βρέθηκε ότι τα διαλλυλο-δισουλφίδια έχουν ισχυρές αντικαρκινικές ιδιότητες που θα μπορούσαν να παρέχουν προστασία έναντι τόσο του ορμονοεξαρτώμενου αλλά και του μη ορμονοεξαρτώμενου καρκίνου του μαστού. Το διαλλυλο-δισουλφίδιο είναι μία ελαιοδιαλυτή ένωση οργανοθείου που παράγεται κατά την αποσύνθεση του αλλικίνης. Η αλλικίνη, με τη σειρά της, είναι μία από τις πιο δραστικές ευεργετικές ενώσεις στο σκόρδο, αλλά για να σχηματιστεί, οι σκελίδες σκόρδου θα πρέπει πρώτα να συνθλιβούν, να τεμαχιστούν ή να λιώσουν.

Συμπερασματικά, μια διατροφή πλούσια σε σκόρδο μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη και την καταπολέμηση διαφόρων τύπων καρκίνου, συμπεριλαμβανομένων των καρκίνων της στοματικής κοιλότητας και του φάρυγγα, τον καρκίνο του οισοφάγου, τον καρκίνο του μαστού, τον καρκίνο του παχέος εντέρου και του καρκίνου του λάρυγγα. Υπό το φως αυτών των στοιχείων, το να συμπεριληφθεί το σκόρδο σε μια δίαιτα πρόληψης του καρκίνου φαίνεται να είναι μια καλή ιδέα.