

# Công dụng thần kì của tỏi nướng sẽ làm bạn tiếc vì không ăn sớm hơn

**Tỏi là một loại gia vị quen thuộc trong mọi gian bếp và bữa ăn của người Việt.** Không những thế, tỏi còn là vị thuốc dân gian hay chữa được nhiều loại bệnh. Chúng ta đã ăn tỏi ở nhiều dạng như tỏi sống, chế biến kèm món ăn, ngâm rượu, ngâm giấm, vậy còn tỏi nướng thì sao? Bất mí nhé, tỏi nướng là một thần dược đấy! Nhưng công dụng của nó như thế nào thì chúng ta sẽ cùng khám phá ngay sau đây.

Theo các nghiên cứu, thành phần khoa học của tỏi chứa nhiều chất kháng sinh allicin, một loại kháng sinh chống lại các virus gây bệnh. Bên cạnh đó, tinh dầu của tỏi còn có tác dụng diệt khuẩn, sát trùng và chống viêm nhiễm.



*Tỏi chứa nhiều chất kháng sinh allicin, một loại kháng sinh chống lại các virus gây bệnh. (Ảnh: Internet)*

Hàm lượng vitamin A, B, C, D, PP, hydratcacbon,... dồi dào trong tỏi, cùng các khoáng chất cần thiết cho cơ thể như i-ốt, can-xi, phốt-pho, ma-giê, các nguyên tố vi lượng,... đã giúp loại gia vị này trở thành thần dược đối với sức khỏe con người.

Qua đó, tỏi có tác dụng làm giảm cholesterol trong máu, chất chống oxy hóa sẽ giúp khôi phục và bảo vệ hoạt động của các tế bào trong cơ thể. Từ đó nâng cao sức đề kháng từ bên trong, giúp cơ thể “lướt” qua rất nhiều bệnh tật, đặc biệt, danh sách này còn có cả căn bệnh ung thư quái ác.



*Công dụng của tỏi nướng với sức khỏe con người rất tuyệt vời. (Ảnh: Internet)*

Nhưng trước nay, chúng ta vẫn thường có **thói quen** ăn tỏi sống hoặc ngâm với rượu và giấm. Thế còn, khi đem tỏi nướng chín, nó sẽ đem lại điều gì?

Mới đây, trong một cuộc nghiên cứu, các nhà khoa học đã đưa ra những kết luận ban đầu về **lợi ích cho sức khỏe** của con người, khi ăn 6 tép tỏi nướng mỗi ngày và ăn liên tục trong mỗi tháng.

Theo đó, khả năng làm giảm cholesterol trong cơ thể và giữ nó ở mức an toàn, giúp ngăn ngừa các bệnh liên quan đến sự tăng cao cholesterol như béo phì, rối loạn tim mạch, huyết áp cao,... của tỏi nướng hiệu quả đến bất ngờ.

Không những vậy, tỏi nướng còn cải thiện cấu trúc xương bởi loại gia vị này vốn dĩ rất giàu canxi. Và bệnh thiếu máu cũng được cải thiện hiệu quả nhờ nguồn chất sắt dồi dào có trong tỏi.



*Tỏi nướng còn cải thiện cấu trúc xương bởi loại gia vị này vốn dĩ rất giàu canxi. (Ảnh: Internet)*

Không chỉ là sự chứng minh của khoa học, theo những mẹo vặt chữa bệnh của người xưa, các mẹ “bim sữa” còn truyền nhau kinh nghiệm chữa dứt điểm bệnh ho cho con chỉ đơn giản bằng vài tép tỏi nướng.

Công thức đó là, nướng cháy vàng 3 -4 tép tỏi nguyên vỏ, bóc phần tỏi cháy đi và cho vào 1 chén nhỏ. Sau đó, cho vào 4 thìa nước ấm rồi dùng thìa nghiền nát tỏi ra. Cho bé uống dung dịch tỏi nước này 2 lần vào buổi sáng và tối. Với cách này trẻ sẽ nhanh hết ho. Tuy nhiên, đây vẫn chỉ là mẹo dân gian, nên các bà mẹ cần tìm hiểu kỹ trước khi áp dụng nhé!

Nói về món ăn, tỏi nướng có hương vị bùi, thơm dịu và có thể nướng nhiều rồi bảo quản ăn dần vẫn được. Thế nên, nó thích hợp để chế biến các món như salad, ăn kèm với đồ nguội và món nướng để tăng thêm hương vị của món ăn.

Nói về việc ăn 6 tép tỏi nướng mỗi ngày, bạn nên ăn sau bữa cơm và tốt nhất là sau bữa cơm trưa. Theo đó, chúng ta sẽ có cách làm tỏi nướng để có tác dụng tốt nhất như sau:

Cho một thìa dầu ô liu vào chảo, làm nóng trên lửa nhỏ và cho 6 tép tỏi vào chảo. Nướng vàng một mặt rồi lật sang mặt kia. Khi thấy cả 2 mặt đã chín vàng là đã có thể dùng được.



*Nướng tỏi cùng dầu ô liu. (Ảnh: Internet)*

Một cách khác đó là, bạn bật lò nướng ở nhiệt độ 205 độ C. Bóc lớp vỏ dày và khô bên ngoài củ tỏi, dùng dao cắt phần đầu củ tỏi khoảng 1,5 – 2cm. Cho lớp dầu ô liu

vào củ tỏi và bóc tỏi bằng giấy bạc. Sau đó, nướng tỏi trong khoảng 30 – 35 phút, đến khi tỏi mềm là được.

Bạn chỉ cần ăn đều đặn mỗi ngày, sau một tháng, điều kì diệu sẽ đến với cơ thể và sức khỏe của bạn.

## How consuming roasted garlic cloves will benefit you?

Posted on [September 27, 2018](#) by [Nayab Fatima](#) in [Health, Life & Style](#)

**Web Desk: The garlic is allicin, which has antibacterial, antiviral, antifungal and antioxidant properties. It's wonderful qualities will keep your body healthy. It is one of the healthiest foods on the planet that can cure ample of disease.**

Apparently, the miracles of garlic start within 24 hours.

According to experts, the consumption of 6 roasted garlic cloves on a daily basis can provide impressive effects.

In the 1st hour, the garlic is digested in the stomach and feed your body. In 2-4 hours it starts destroying cancer cells and preventing free radical damage.

After 4 to 6 hours, the metabolism begins to recognize its beneficial properties, and helps the elimination of excess fluids and fat in the body.

6 to 7 hours are required to start antibacterial properties of garlic and to destroy any bacteria found in the system. Within 6-10 hours, the nutrients found in garlic have provided effects on a cellular level, so the body is not protected from anti-oxidation.

Then after 10-24 hours of taking garlic, the body undergoes a process of deep cleansing, which leads to the following activities.

- Strengthen immune system
- Improved bone strength
- Lowered and improved blood pressure levels
- Boosted longevity of cells
- Eliminates fatigue
- Regulated cholesterol levels
- Prevention of cardiovascular problems
- Prevention of the entrance of heavy metals in the body
- Improved athletic performance.

**How to prepare it?**



Put a garlic bulb in the oven and let it bake until tender. Then remove it from the oven, let it cool and consume only 6 garlic cloves.

**Warning:** Don't forget to drink plenty amount of water and eat light food such as fresh vegetables and easily digestible proteins while consuming it. Do not eat refined sugars or processed or canned food. Moreover, stay at home and do rest in order to let your body expel the smell of garlic for about 24 hours.

## Nutrition of Roasted Garlic

*Written by Brynne Chandler; Updated November 21, 2018*

Raw garlic adds a savory, pungent bite to every dish it's used in, but some people find the strong flavor off-putting. Roasting garlic in the oven brings out its unique flavor while softening its rough edges. In addition to its creamy texture and mild, buttery flavor, roasted garlic offers powerful antioxidants and plenty of vitamin C, making it as nutritious as it is delicious.

### **Facts About Garlic**

Garlic is part of the lily family, though it's sometimes called "the stinking rose." It's been used medicinally for thousands of years, and ancient Egyptians even buried it with their dead. Garlic is easy to grow and keeps fairly well when stored in a cool, dry place. Aside from its culinary uses, raw garlic is also used to treat minor cuts and scratches because it contains a compound called allicin, which has both antibacterial and antifungal properties. In India, a raw garlic clove is taken with lemon juice in the morning as a way to help purify the skin and prevent acne. Roasting garlic does break down the allicin, making it less effective, but allicin is not all that garlic has to offer.

### **Vitamins in Garlic**

Garlic is loaded with vitamins B-1, B-6 and C. Vitamin B-1, also known as thiamin, is essential in converting glucose into the energy your body needs to function. It also supports the healthy functioning of your nervous system. Vitamin B-6, or pyrodoxine, is necessary for healthy red blood cells, metabolizing carbohydrates and proteins and supporting the production of certain hormones and brain chemicals. Vitamin C is a powerful antioxidant that not only supports your immune system, but also scours your cells of the free radicals that can contribute to your risk of heart disease, stroke and certain types of cancer. Roasting garlic has a minimal effect on these vitamins, as does cooking most foods.

### **Minerals in Garlic**

Garlic contains manganese, copper and selenium as well as sulfur compounds such as allicin, which offer huge benefits to your cardiovascular system. Allicin is strongest when garlic is chopped or grated and eaten raw, but many people prefer the flavor when it has been toned down by roasting. Manganese supports bone health, especially in your spine and legs, and is also necessary for your body to process carbohydrates, cholesterol and protein. The minerals in roasted garlic are not as potent as they are raw, but because the flavor is milder, you can eat more at one sitting.

### **How to Roast Garlic**

Preheat your oven to 400 F. Slice the top off your whole garlic, exposing the tops of the cloves. Remove any loose papery layers on the outside of the garlic without peeling it all the way. Place your garlic with the cut side up on a baking sheet, in a ramekin or, if you're roasting multiple heads of garlic, in a muffin tin. Drizzle the top of the garlic with olive oil and season with kosher salt and cracked black pepper. Cover with aluminum foil and roast for 25 minutes or until the cloves are fragrant and have softened through. Serve as a spread on a crusty baguette or puree the softened cloves for use in recipes.