



ภาพถ่ายฉลากผลิตภัณฑ์กระเทียมดำ B-Garlic



กระเทียมดำ  
อาหารวิตามินซีเพื่อสุขภาพ



**กระเทียมดำ (Black Garlic)**  
ใช้ปลูกด้วยไฟอ่อนและอุณหภูมิสูงเป็นเวลา 3 เดือนจนเปลือกดำสนิทและรสหวานใน  
ขณะที่ยังคงมีกลิ่นหอมของกระเทียมอยู่ กระเทียมดำมีสรรพคุณทางยาที่แตกต่างจาก  
กระเทียมขาวที่เรารู้จัก

จากการวิจัยทางการแพทย์พบว่ากระเทียมดำมีปริมาณสาร S-allyl cysteine (SAC) สูงถึง 10 เท่า  
ของกระเทียมขาว และยังมีปริมาณ S-allyl mercaptan (SAM) สูงถึง 3 เท่า และยังมีปริมาณสาร  
อินทรีย์กำมะถันที่เรียกว่า S-allyl methyl cysteine (SAMC) สูงถึง 3 เท่า

**ประโยชน์ด้านสุขภาพของกระเทียมดำ (Black Garlic)**

1. ช่วยลดความดันโลหิต
2. ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด
3. ช่วยลดน้ำตาลในเลือด
4. ช่วยลดไขมันในเลือด
5. ช่วยลดน้ำหนัก
6. มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ
7. ช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ
8. ช่วยลดความเสี่ยงของโรคเบาหวาน
9. ช่วยลดความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดหัวใจ
10. ช่วยลดความเสี่ยงของโรคไต
11. ช่วยลดความเสี่ยงของโรคตับ
12. ช่วยลดความเสี่ยงของโรคปอด
13. ช่วยลดความเสี่ยงของโรคกระดูกพรุน
14. ช่วยลดความเสี่ยงของโรคอัลไซเมอร์

**วิธีการรับประทาน (Black Garlic)**

- รับประทานวันละ 2-4 กลีบ
- รับประทานวันละ 2-4 ครั้ง
- รับประทานวันละ 2-4 ครั้ง