

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

**ΘΕΜΑ: ΤΟ ΣΚΟΡΔΟ ΣΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

Εισηγητής: Καθηγητής - Δρ. ΔΟΥΚΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ

Σπουδάστρια: ΠΑΠΑΔΑΚΗ ΚΑΛΛΙΟΠΗ



Θεσσαλονίκη 2001

ΓΕΝΙΚΑ ΠΕΡΙ ΣΚΟΡΔΟΥ .....	1
ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ .....	2
ΜΥΘΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΟΥ ΣΚΟΡΔΟΥ .....	5
ΙΑΤΡΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ .....	7
* Οι Βαβυλώνιοι .....	7
* Οι Έλληνες .....	7
* Οι Ρωμαίοι .....	7
* Οι Αιγύπτιοι .....	8
ΠΩΣ ΚΑΙ ΠΟΥ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΤΑΙ .....	10
ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΣΚΟΡΔΟΥ .....	13
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΣΚΟΡΔΟΥ .....	15
* Αντιβιοτικές .....	16
* Αντιμυκητιασικές .....	16
* Αντιμικροβιακές .....	16
* Αποσυμφορητικές – Αποχρεμπτικές .....	17
* Αντιπαρασιτικές – Ανθελμινικές .....	17
* Σκόρδο και Παχυσαρκία .....	18
* Σκόρδο – Κυκλοφορικό – Χοληστερίνη .....	18
* Σκόρδο – Ο ενισχυτής του Ανοσοποιητικού Συστήματος .....	21
* Σκόρδο και διαβήτης .....	22
* Σκόρδο το τονωτικό .....	22
ΤΟ ΣΚΟΡΔΟ ΣΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ .....	23
ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ ΑΠΛΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΣΚΟΡΔΟΥ ΩΣ	
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ .....	25
* Σκελίδες .....	25
* Χυμός .....	25
* Έμβρεγμα .....	25
* Κάψουλες .....	25

* Κουφέτα .....	26
* Αρθριτικά .....	26
* Πληγές με πύο .....	26
* Υπέρταση .....	26
* Παχυσαρκία .....	26
ΚΑΚΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΣΚΟΡΔΟΥ .....	27
ΚΛΙΝΙΚΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ ΠΕΡΙ ΣΚΟΡΔΟΥ .....	29
* Εισαγωγή .....	29
* Γενικά .....	29
* Μέθοδοι και υλικά .....	31
* Αποτελέσματα .....	32
* Συμπεράσματα .....	36
ΛΑΟΓΡΑΦΙΚΗ ΔΟΞΑΣΙΑ .....	39
ΘΕΣΗ ΤΟΥ ΣΚΟΡΔΟΥ ΣΤΟΥΣ ΛΑΟΥΣ ΚΑΙ ΣΤΑ ΔΙΑΦΟΡΑ	
ΕΙΔΗ ΙΑΤΡΙΚΗΣ .....	41
ΕΠΙΛΟΓΟΣ .....	44
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....	45

## ΓΕΝΙΚΑ ΠΕΡΙ ΣΚΟΡΔΟΥ

Γνωστό για την μαγειρική του χρήση και την προκύπτουσα κατά κάποιο τρόπο αντικοινωνική μυρωδιά του, το σκόρδο εδώ και αιώνες χρησιμοποιείται τόσο σαν φάρμακο όσο και σαν τροφή. Η χρησιμοποίησή του οφείλεται κατά κύριο λόγο στα έλαια που περιέχει και που του δίνουν εκείνη την χαρακτηριστική και ξεχωριστή μυρωδιά. Χάρη σ' αυτά τα έλαια, το σκόρδο δρα σαν ένα φυσικό αντισηπτικό ενάντια σε μικρόβια και μολύνσεις.

Το σκόρδο (*allium sativum*) είναι μέλος της οικογένειας *Alliaceae* (πρώην *Amaryllidaceae*) και, όπως όλοι ξέρουμε, σχηματίζει βολβούς που αποτελούνται από πολλές σκελίδες. Είναι ετήσιο, μονοκοτυλήδονο, ποώδες φυτό. Είναι ένα πολύ φτηνό καρύκευμα, γιατί μια σκελίδα σκόρδο είναι αρκετή για ένα φαγητό. Στην Αγγλία διαδόθηκε με την εισαγωγή ξένων συνταγών και εστιατορίων (γιατί αποτελεί σημαντικό συστατικό της Γαλλικής και της Ιταλικής κουζίνας, όχι όμως της Αγγλικής).

Επειδή χρειάζεται πολύ ήλιο για μια μεγάλη περίοδο, και ενώ είναι φτηνό, οι άνθρωποι δεν φροντίζουν να συμπεριλάβουν το σκόρδο στα φυτά του κήπους τους, αν και η καλλιέργειά του είναι πολύ εύκολη. Οι περισσότερες ποσότητες του σκόρδου που χρησιμοποιούμε προέρχονται από τις Μεσογειακές χώρες, όπου φύεται σε αφθονία. Το άγριο σκόρδο φυτρώνει στους φράχτες και, μόλο που δεν είναι το ίδιο με το σκόρδο που γνωρίζουμε και ανήκει στην πραγματικότητα στη οικογένεια των σταυρανθών, έχει κι αυτό την ίδια δυνατή μυρωδιά και τον παλιό καιρό ήταν ένα συνηθισμένο φυτό των κήπων.