

## Tác hại khi ăn quá nhiều tỏi và tỏi sống

Nếu ăn nhiều tỏi sống, đôi khi chúng ta có thể cảm thấy hơi khó chịu trong bao tử và gây tiêu chảy. Vì vậy, không nên dùng tỏi với liều cao và lâu dài.

Tỏi dễ gây bong, kích ứng niêm mạc miệng, lưỡi, đường tiêu hóa, phân tán mùi qua hơi thở và mồ hôi.

Không nên ăn cả tép tỏi mà hãy cắt hoặc nghiền nhỏ, để tỏi được tiếp xúc với không khí, giúp alliin có trong tỏi chuyển hóa thành allicin có hoạt tính kháng sinh.

**Những trường hợp không nên ăn tỏi:** Người bị bệnh về mắt, thể chất yếu, bị nhiệt, người mắc bệnh gan, hay đi ngoài, người đang mắc bệnh nặng. Ngoài ra, những người mắc bệnh tim, huyết áp cao hay tiểu đường lại càng phải cẩn thận khi dùng tỏi. Đặc biệt là những người đang mắc các chứng bệnh về máu huyết vì tỏi sẽ làm loãng máu.

**Ngoài ra, khi dùng tỏi, bạn cần chú ý những điều dưới đây:**

- Phụ nữ cho con bú lưu ý không nên ăn tỏi. Vì hoạt chất của tỏi có thể được tiết qua sữa mẹ, làm cho trẻ sơ sinh có thể bị đau bụng. Mặt khác, việc ăn quá nhiều tỏi có thể gây ra chứng khó tiêu.

- Không nên đắp tỏi lên da lâu quá 10 phút, có thể bị bong rát da. Nước tỏi tươi dùng ngoài da có thể gây dị ứng như làm đỏ da hay phỏng da ở một số người. Khi dùng tỏi để trị giun kim (uống và thụt hậu môn dịch tỏi) không được dùng quá liều có thể gây viêm ruột hoặc tiêu chảy.

Theo lương y Đinh Công Bảy, Hội Dược liệu thành phố Hồ Chí Minh, tỏi tươi có thể ăn sống hoặc ngâm vào nước chấm. Mỗi ngày ăn khoảng 10g tỏi là hoàn toàn vô hại. Tỏi có tác dụng diệt khuẩn, phòng ngừa ung thư nhưng nếu ăn quá nhiều tỏi gây viêm loét dạ dày, thiếu máu, hại đến gan và mắt.

- Không ăn tỏi lúc bụng đói, sẽ kích thích mạnh niêm mạc dạ dày, ruột, làm ợ nóng, có thể gây viêm thực quản.

- Không ăn quá nhiều tỏi thường xuyên (tỏi đa không quá 15g/ngày), không nên ăn quá nhiều tỏi một lần, vì sẽ làm kích thích mắt, dễ gây ra viêm kết mạc mắt.

- Không dùng tỏi và chế phẩm có chứa tỏi đồng thời với Warfarin (thuốc chống đông máu) trước khi mổ. Phụ nữ có thai, người thể âm hư nội nhiệt (thể trạng gầy, tiểu vàng, khô, khát, nóng bên trong), đau mắt, mũi, răng, cổ, lưỡi, mồm lở... không được dùng những bài thuốc có tỏi.