**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**COMO USAR O ALHO**

**Exatamente que quantidade de alho é preciso consumir para obter os benefícios? As opiniões variam. Segundo Jean Carper, autora do livro *The Food Pharmacy* ("A farmácia dos alimentos"), "simplesmente metade de um dente de alho cru por dia pode aumentar a atividade dissolvente de coágulos sanguíneos, ajudando a evitar enfartes e derrames. Apenas dois dentes de alho cru por dia podem manter o colesterol baixo em pacientes cardíacos".**

**Os pesquisadores também salientam que os resultados sobre propriedades terapêuticas do alho variam porque a potência do alho difere de planta para planta dependendo das condições do solo em que ele foi cultivado.**

**Embora comer alho regularmente possa demonstrar-se benéfico para a saúde, há uma desvantagem: o hálito de alho. Ao longo dos anos, vários remédios têm sido sugeridos. Alguns recomendam mascar sementes de erva-doce, tomar leite e usar mel ou iogurte. Mastigar salsa fresca é provavelmente a maneira mais comum de aliviar o problema. A clorofila existente nessa erva ajuda a mascarar o cheiro de alho. Outra boa dica é retirar a gema, ou seja, aquele miolinho amarelo ou esverdeado que fica no interior do bulbo, antes de misturá-lo aos outros alimentos - ou mesmo usá-lo sozinho.**

**A eficácia do alho difere quando é consumido cru ou cozido. O alho em mata algumas bactérias, melhora a função imunológica e pode ajudar a evitar o câncer. Por outro lado, o alho cozido contribui para a diminuição do colesterol e para manter o sangue fino. Comer tanto o alho cru *como* o cozido proporciona o máximo benefício. Naturalmente, ainda não sabemos tudo sobre os benefícios medicinais do alho. Mas as possibilidades são intrigantes. Você pode incluir o alho em sua dieta de muitas maneiras deliciosas. Triture dois ou três dentes de alho crus e espalhe sobre uma salada de verduras, tomate, cebola e outros vegetais crus.**

**Você pode alterar muitas receitas simplesmente adicionando alho triturado, ralado ou picado durante a preparação ou quase no final. Espalhe alho picado sobre vegetais refogados como brócolis, ervilhas ou abóbora.**

**Tenha em mente que, quando você esmaga ou rala o alho, mais óleo é liberado, dando um sabor mais forte. Quanto mais o alho é cozido, mais suave o gosto. Tente mergulhar os dentes de alho em água fria durante vários minutos para tomar mais fácil a remoção da casca. Quebrar o dente com o cabo de uma faca ou um pilão também funciona.**

***Revista Vida e Saúde, junho de 1997, pp. 26 e 27.***