

醫學科學叢書

預防文明病的天然保健食材和活性植化素

Modern Common Diseases Prevented by
Natural Healthy Foodstuff and Active Phytochemicals

蔣連財 (Lien-Chai Chiang) 著

下



高雄醫學大學



預防文明病的 天然保健食材和 活性植化素 (下)

蔣連財 著



高雄醫學大學

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

預防文明病的天然保健食材和活性植化素 / 蔣連財

著. -- 初版. -- 高雄市：高醫大，麗文文化，

2011.05

面；公分

ISBN 978-986-6105-03-6 (平裝)

1. 食物 2. 營養 3. 健康食品

411.3

100009132

預防文明病的天然保健食材和活性植化素 (下冊) (附光碟)

Modern Common Diseases Prevented by Natural Health
Foodstuff and Active Phytochemicals

初版一刷 2011/12

版權所有，請勿翻印

定價：780元（不分售）

著者：蔣連財
責任編輯：李麗娟

本書如有破損，缺頁或倒裝，
請寄回更換。

發行人：余幸司
出版者：高雄醫學大學
地址：高雄市三民區十全一路100號
電話：(07) 3121101-2111
傳真：(07) 3221107
合作出版者：麗文文化事業股份有限公司
地址：802 高雄市苓雅區五福一路57號2樓之2
電話：(07) 2265267
傳真：(07) 2264697
郵撥：41423894
法律顧問：林廷隆 律師
電話：(02) 29658212

行政院新聞局出版事業登記證局版台業字第5692號 ISBN 978-986-6105-03-6 (平裝)

<http://www.liwen.com.tw>

E-mail: liwen@liwen.com.tw

張序	I
自序	III
前言	V



蔬菜類

1 秋葵	002	13 絲瓜	069	25 冬瓜	128
2 洋蔥	006	14 蕃茄	073	26 空心菜	131
3 芹菜	012	15 苦瓜	080	27 落葵	134
4 牛蒡	020	16 蓮藕	084	28 芋頭	138
5 蘆筍	024	17 紫蘇	090	29 山藥	141
6 芥菜	029	18 茄子	096	30 葫蘆	145
7 花菜	034	19 龍葵	101	31 豆薯	148
8 甘藍	039	20 菠菜	105	32 佛手瓜	151
9 南瓜	045	21 馬鈴薯	110	33 茼蒿	153
10 甘藷	051	22 萵苣	116	34 薺菜	156
11 胡蘿蔔	056	23 茼蒿	121	35 番椒	160
12 蘿蔔	064	24 黃瓜	123		



穀類

36 稻米	169	39 燕麥	188	42 薏仁	205
37 小麥	175	40 蕎麥	193		
38 大麥	182	41 玉米	198		

豆類



43 黃豆 212

46 綠豆 229

49 肉豆 242

44 豌豆 220

47 蠶豆 233

50 花生 246

45 四季豆 225

48 皇帝豆 239

51 紅豆 252

堅果類



52 向日葵 256

54 栗子 269

56 杏仁 279

53 核桃 263

55 腰果 274

57 芝麻 286

香辛



58 大蒜 292

62 肉桂 328

66 胡椒 358

59 薑 302

63 九層塔 333

67 花椒 363

60 芫荽 311

64 香椿 340

61 茴香 318

65 薄荷 343

菇類



68 香菇 369

70 金針菇 376

72 草菇 385

69 洋菇 372

71 木耳 380

73 猴頭菇 387



水果類

- | | | |
|------------|------------|-------------|
| 74 木瓜 392 | 84 檸檬 444 | 94 棗子 496 |
| 75 草莓 397 | 85 葡萄柚 450 | 95 梅子 501 |
| 76 柑橘 403 | 86 椰子 455 | 96 枇杷 505 |
| 77 奇異果 415 | 87 香瓜 459 | 97 桃子 511 |
| 78 芒果 419 | 88 蘋果 463 | 98 釋迦 517 |
| 79 柿子 423 | 89 桑椹 468 | 99 李子 520 |
| 80 西瓜 428 | 90 香蕉 474 | 100 梨子 525 |
| 81 鳳梨 432 | 91 酪梨 479 | 101 百香果 530 |
| 82 楊桃 436 | 92 番石榴 484 | |
| 83 橄欖 439 | 93 葡萄 489 | |



飲料類

- | | | |
|-------------|-------------|-----------|
| 102 魚腥草 534 | 105 夏枯草 551 | 108 茶 565 |
| 103 薰衣草 541 | 106 枸杞 555 | |
| 104 迷迭香 545 | 107 黃耆 561 | |

索引 (機能植化素中譯名) 577

光碟資料

參考文獻

• 前言 001

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1 秋葵 001 | 24 黃瓜 001 | 47 蠶豆 001 |
| 2 洋蔥 001 | 25 冬瓜 001 | 48 皇帝豆 001 |
| 3 芹菜 001 | 26 空心菜 001 | 49 肉豆 001 |
| 4 牛蒡 001 | 27 落葵 001 | 50 花生 001 |
| 5 蘆筍 001 | 28 芋頭 001 | 51 紅豆 001 |
| 6 芥菜 001 | 29 山藥 001 | 52 向日葵 001 |
| 7 花菜 001 | 30 葫蘆 001 | 53 核桃 001 |
| 8 甘藍 001 | 31 豆薯 001 | 54 栗子 001 |
| 9 南瓜 001 | 32 佛手瓜 001 | 55 腰果 001 |
| 10 甘藷 001 | 33 蒟蒻 001 | 56 杏仁 001 |
| 11 胡蘿蔔 001 | 34 薺菜 001 | 57 芝麻 001 |
| 12 蘿蔔 001 | 35 番椒 001 | 58 大蒜 001 |
| 13 絲瓜 001 | 36 稻米 001 | 59 薑 001 |
| 14 蕃茄 001 | 37 小麥 001 | 60 芫荽 001 |
| 15 苦瓜 001 | 38 大麥 001 | 61 茴香 001 |
| 16 蓮藕 001 | 39 燕麥 001 | 62 肉桂 001 |
| 17 紫蘇 001 | 40 蕎麥 001 | 63 九層塔 001 |
| 18 茄子 001 | 41 玉米 001 | 64 香椿 001 |
| 19 龍葵 001 | 42 薏仁 001 | 65 薄荷 001 |
| 20 菠菜 001 | 43 黃豆 001 | 66 胡椒 001 |
| 21 馬鈴薯 001 | 44 豌豆 001 | 67 花椒 001 |
| 22 萵苣 001 | 45 四季豆 001 | 68 香菇 001 |
| 23 茼蒿 001 | 46 綠豆 001 | 69 洋菇 001 |

70 金針菇 001	83 橄欖 001	96 枇杷 001
71 木耳 001	84 檸檬 001	97 桃子 001
72 草菇 001	85 葡萄柚 001	98 釋迦 001
73 猴頭菇 001	86 椰子 001	99 李子 001
74 木瓜 001	87 香瓜 001	100 梨子 001
75 草莓 001	88 蘋果 001	101 百香果 001
76 柑橘 001	89 桑椹 001	102 魚腥草 001
77 奇異果 001	90 香蕉 001	103 薰衣草 001
78 芒果 001	91 酪梨 001	104 迷迭香 001
79 柿子 001	92 番石榴 001	105 夏枯草 001
80 西瓜 001	93 葡萄 001	106 枸杞 001
81 鳳梨 001	94 棗子 001	107 黃耆 001
82 楊桃 001	95 梅子 001	108 茶 001

附錄

附錄一	體質與飲食原則	001
附錄二	十大死因相關因素	004
附錄三	植物性食材優點	007
附錄四	膳食纖維	008
附錄五	機能性植化素	009
附錄六	彩色照片	

作者和本書相關的研究報告 021

因果集：營養和健康 027

善惡因果	028
業報差別	032
分別善惡報應	036

參考文獻 096

大

香辛類



58 大蒜



59 薑

60 芫荽

61 茴香

62 肉桂

63 九層塔

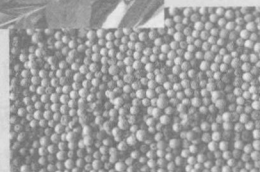
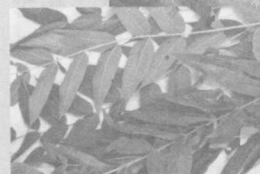


64 香椿

65 薄荷

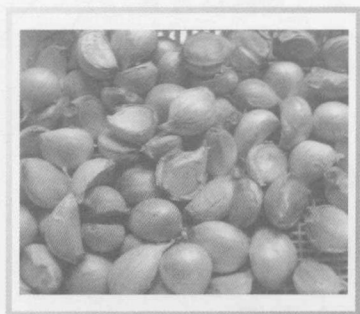
66 胡椒

67 花椒



58

大蒜



特性：1-9

學名 *Allium sativum* L.

野蒜（薤：*A. chinense* G. Don, *A. bakeri* Regel., *A. macrostemon* Bge., *A. ursinum* L.）

性味功能 (1)大蒜：性溫，味辛，暖脾健胃，行氣消積，解毒殺蟲。(生蒜性熱)

(2)野蒜：性溫味辛，溫中通陽，理氣寬胸，散瘀止痛

部位 大蒜（食、藥用均鱗莖〔蒜頭〕），野蒜（食用鱗莖，藥用全株）



民俗應用：

1. 大蒜：預防流感，流行性腦脊髓膜炎，肺結核，百日咳，痢疾，急性胃腸炎，肝硬化腹水，鼻血，蜈蚣咬，疔瘡，無名腫毒，雞眼，鉛中毒¹；預防感冒，流感，急慢性鼻（竇）炎，百日咳，急慢性支氣管炎，肺結核，結核性胸膜炎，鼻血不止，瘡發不止，上消化道出血，中暑，心胸脹悶，吐瀉，急性胃腸炎，急性闌尾炎，腸炎，痢疾，阿米巴痢疾，鉤蟲，蟯蟲，高血壓，預防凍瘡²；水腫，肝硬化腹水，鉤蟲，蟯蟲³；感冒⁴；防治流感，流腦，傳染性肝炎，白喉，百日咳，菌痢，肺結核，飲食積滯，腹冷痛，水氣脹滿，支氣管哮喘，高血壓，闌尾炎，膿腫，蟯蟲，鉤蟲，陰道滴蟲，癌症（肺，鼻咽，乳，子宮

項，血，皮膚和消化系統癌）⁵；肺結核，頓咳，腹瀉，痢疾，鉤蟲，蟯蟲，膿腫和皮癬⁶；膿腫，癬瘡，肺結核，頓咳，痢疾，泄瀉，鉤蟲，蟯蟲⁷；健胃，防治感冒和其它傳染病（結菌、寄生蟲），百日咳，肺結核，流行性腦炎，痢疾，蟯蟲和條蟲病⁸。

2. 野蒜：冠心病，心絞痛，胃神經官能症，小兒寒濕瀉多泡沫，慢性鼻竇炎，妊娠胎動和腹內冷痛，慢性氣管炎，膽道蛔蟲，腸胃炎乾嘔，受涼麻疹不出，瘡疥痛癢，毒蟲咬¹；急慢性腸炎，痢疾²；心絞痛，痰飲咳喘，泄痢⁷；腕痞不舒，乾嘔，泄瀉⁹；葉治肺氣喘急⁹。
3. 抗細菌、真菌、寄生蟲、降血壓、燒燙傷、利尿、防腐、蟲咬、收癰、腰痛¹⁰；發燒、耳痛、腸寄生蟲¹¹。
4. 蠍刺、蛇咬、肌痛、消化不良，吐瀉、上消化道病、沁尿病、女不孕、厭食、黃疸上腹痛¹²；心絞痛¹³。
5. 關節炎、糖尿病、降血脂、雞眼、便秘、利膽、清血¹⁴；禿頭、寄生蟲¹⁵；高血壓、風濕¹⁶。
6. 皮膚病或感染、陰道炎、白帶、寄生蟲、真菌^{17,18}；百日咳、風濕、發炎、高血壓、雞眼、寄生蟲、開胃¹⁹。
7. 高血壓、寄生蟲、風濕、動脈硬化、氣喘、牙痛、去痰²⁰；沁尿感染、肺病、消化道病、解毒²¹。



現代研究已證實功效：

1. 大蒜：驅蛔蟲（acarifuge），殺阿米巴蟲（amebicide），止痛（analgesic），增男性的（androgenic），抗黃麴毒素（antiaflatoxin），抗血小板凝集（antiaggregant），抗過敏（antiallergic），抗動脈硬化（antiatherosclerotic），抗關節炎（antiarthritic），抗細菌（antibacterial），抗癌（anticancer），抗膽鹼酯酵素（anticholinesterase），抗糖尿病（antidiabetic），抗孕（antifertility），抗梨形蟲（antigiardial），消炎（anti-inflammatory），抗氧化（antioxidant），抗真菌（antimycotic），抗前列腺素（antiprostaglandin），退燒（antipyretic），抗風濕（antirheumatic）

，防腐 (antiseptic)，抗痙攣 (antispasmodic)，抗壓力 (antistress)，抗血栓 (antithrombic)，抗甲狀腺 (antithyroid)，抗潰瘍 (antiulcer)，抗病毒 (antiviral)，壯陽 (aphrodisiac)，強心 (cardiotonic)，消腹脹氣 (carminative)，利膽 (choleretic)，消充血 (decongestant)，助消化 (digestive)，利尿 (diuretic)，調經 (emmenagogue)，雌激素 (estrogenic)，溶纖維 (fibrinolytic：降血栓)，殺真菌 (fungicide)，助生谷光甘肽 (glutathionigenic：抗氣化、利解毒)，保肝 (hepatoprotective)，降血糖 (hypoglycemic)，降膽固醇 (hypocholesterolemic)，降血脂 (hypolipidemic)，抗不安 (hypoperistaltic)，降血壓 (hypotensive)，降三酸甘油酯 (hypotriglyceridemic)，增強免疫 (immunostimulant)，驅昆蟲 (insectfuge)，促生胰島素 (insulin-sparing)，促生介白質 (interleukinogenic)，分解脂肪 (lipolytic)，促生淋巴球 (lymphocytogenic)，收縮肌肉 (myocontractant)，鬆弛肌肉 (myorelaxant)，促生一氧化氮 (NO-genic)，催生 (oxytocic)，殺寄生蟲 (parasiticide)，助吞噬活性 (phagocytic 增殺菌)，鎮靜 (sedative)，殺精子 (spermicide)，擴張血管 (vasodilator)，創傷藥 (vulnerary) ^{22,144}。

2. 大蒜：用於膿腫 (abscess)，老化 (aging)，過敏，禿頭 (alopecia)，阿米巴感染 (amebiasis)，闌尾炎 (appendicitis)，口瘡 (aphtha)，關節病 (arthrosis)，氣喘 (asthma)，動脈硬化，香港腳 (athlete's foot)，細菌感染 (bacillus, E. coli, helicobacter, shigella, salmonella, staphylococcus, streptococcus)，癰 (boil)，支氣管擴張 (bronchiectasis)，支氣管病 (bronchosis)，燒燙傷 (burn)，癌症 (膀胱、腸、腺體、肺、前列腺、皮膚、胃、子宮癌)，真菌感染 (candida, coccidiosis, cryptococcus, ringworm, sporotrichosis)，心病變 (cardiopathy)，蛀牙 (caries)，粘膜炎 (catarrh)，腹部病 (celiaca)，霍亂 (cholera)，感冒 (cold)，腹痛 (colic)，結腸炎 (colitis)，結腸病 (colosis)，充血 (congestion)，咳嗽 (cough)，痛痙 (cramp)，抗病毒 (CMV, herpes, influenza, wart)，痴呆 (dementia)，皮膚病 (dermatosis)，糖尿病 (diabetes)，下

痢 (diarrhea)，痢疾 (dysentery)，消化不良 (dyspepsia)，呼吸困難 (dyspnea)，耳痛 (earache)，腸病 (enterosis)，上消化道病 (epigastrosis)，發燒 (fever)，寄生蟲感染 (filaria, giardia, hookworm, leishmaniasis pinworm, roundworm, tapeworm, trichomoniasis, trypanosomiasis)，脹氣 (gas)，胃腸病 (gastroenterosis)，胃病 (gastrosis)，肝病 (hepatosis)，抗藥傷肝，高血壓 (hypertension)，高膽固醇，高三酸甘油脂，高血糖，高血脂，不安，低血糖 (hypoglycemia)，免疫低下 (immunodepression)，陽痿 (impotence)，發炎，失眠 (insomnia)，間歇跛 (intermittent claudication)，皮角質病 (keratosis)，喉病 (laryngosis)，鉛中毒，噁心 (nausea)，腎病 (nephrosis)，神經質 (nervousness)，神經痛 (neuralgia)，菸草素中毒 (nicotinism)，肥胖 (obesity)，錯聽 (otosis)，疼痛，齒根膜病 (paradentosis)，百日咳 (pertusis)，咽病 (pharyngosis)，肺炎 (pneumonia)，脊髓病 (poliomyelosis)，髓病 (pulposis)，雷諾氏症 (Raynaud's syndrome)，呼吸病 (respirosis)，風濕 (rheumatism)，鼻病 (rhinosi)，疥瘡 (scabes)，老年痴呆 (senile dementia)，敗血症 (sepsis)，鼻竇病 (sinusosis)，瘡 (sore)，咽喉炎 (sore throat)，胃病 (stomatosis)，血栓 (thrombosis)，扁桃腺病 (tonsilosis)，肺結核 (tuberculosis)，斑疹傷寒 (typhus)，潰瘍 (ulcer)，下肢潰瘍 (ulcus cruris)，陰道病 (vaginosis)，積水 (water retention)^{22,144}。

3. 野蒜：抑制 ACE (降血壓)，抗血小板凝集 (降血栓)，抗細菌，防腐，抗氧化，抗痙攣，護心 (cardioprotective)，抑制環氧酵素 COX (消炎)，發汗 (diaphoretic)，祛痰 (expectorant)，降膽固醇，降血壓，抑制脂氧酵素 (消炎)，用於動脈硬化，氣喘 (asthma)，細菌感染，氣管病，心病變，粘膜炎，感冒，痛經，消化不良，發燒，流感 (flu, influenza)，高血壓，高膽固醇，感染病，百日咳，念珠菌感染²²。

4. 野蒜：降血栓²³，防癌²⁴⁻²⁹，降白內障³⁰，驅瘀血²⁶，胸痛，心絞痛和心性氣喘²⁷⁻²⁹。

5. 大蒜：防癌³¹⁻³³，降血脂³⁴⁻³⁶，防動脈硬化³⁷⁻³⁹，降血壓⁴⁰⁻⁴²，抗氧化⁴³⁻⁴⁵

，清自由基⁴⁶⁻⁴⁸，降 LDL 氧化和心血管病^{44,49,50}，降氧化傷腦⁵¹，降血栓⁵²⁻⁵⁴，抗突變⁵⁵⁻⁵⁷，降血糖⁵⁸⁻⁶⁰，消炎^{40,42,61}，保肝⁶²⁻⁶⁴，防肝硬化^{65,66}，抗老化⁶⁷⁻⁶⁹，降癌化療副作用⁷⁰，抗病毒⁷¹⁻⁷³，抗細菌⁷⁴⁻⁷⁶，抗真菌⁷⁷⁻⁷⁹，抗寄生蟲⁸⁰⁻⁸²，增強免疫⁸³⁻⁸⁵，抗過敏⁸⁶，植物雌激素⁸⁷，抗消化潰瘍⁸⁸⁻⁹⁰，防老年痴呆⁹¹，抗壓力⁹²⁻⁹³，除疲勞^{92,94}，護心^{95,96}，護腎⁹⁷⁻⁹⁹，利尿¹⁰⁰，防心肌梗塞^{95,101}，延壽⁶⁹，解毒¹⁰²，減肥¹⁰³，真菌肺炎，浸潤型肺結核，高血脂，急性腎炎或衰竭、斑禿¹⁰⁶。



機能性成分^{7,9,104}可能的生理活性：

1. 防癌：Adenosine, Ajoene, Allicin, Allyl-mercapto-cysteine (AMC), Allyl-cysteine (AC), Allyl-disulfide (ADS), Allyl-methyl-disulfide (AMDS)¹¹⁰, Allyl-methyl-trisulfide (AMTS), Allyl-sulfide (AS), Allylmercaptan¹¹⁰, Allyl-methyl-thiosulfinate (AMT), Allyl-mercapto-cysteine (AMC), Arachidonic acid, Caffeic acid, Chlorogenic acid, Citral, Coumaric acid, Chalcones, Coumaroyl-tyramine (CT), Desgalactotigonin, Diallyl-disulfide (DADS)¹¹⁰, Diallyl-sulfide (DAS), Diallyl-polysulfides (DAPS), Eicosapentaenoic acid (EPA), Ferulic acid, Fiber, Geraniol, Glutamyl-seleno-cysteine, Glutathione (GSH), P-Hydroxybenzoic acid (PHBA), Isoliquiritigenin (IL), Kaempferol, Laxogenin, Linalool, Linolenic acid, Methyl-allyl-trisulfide (MATS), Methyl-cysteine-sulfoxide (MCS), Methyl-allyl-thiosulfinate (MAT), Oleanolic acid (OA), Oleic acid, Phloroglucinol, Phytic acid, Protodegalactotigonin, Quercetin, Rutin, Saponin, Selenium (Se), Sinapic acid, Sitosterol, Stigmasterol, Taurine
2. 降血脂，膽固醇：Ajoene³⁵, Allicin³⁵, Allylmercaptan, Caffeic acid, Chlorogenic acid, Ferulic acid, Fiber, Geraniol, IL, Lecithin, Linolenic acid, MCS, Phytic acid, Quercetin, Rutin, Saponin, Secoisolariciresinol (SIL), Sitosterol, Taurine
3. 防動脈硬化：Alliin¹¹¹, Allixin¹¹¹, AMC¹¹¹, AC¹¹¹, Arachidonic acid (AA), Caffeic acid, DADS, DAPS, EPA, Ferulic acid, Isoquercitrin (IQ),

Kaempferol, Lecithin, Linolenic acid, OA, Oleic acid, Quercetin, Rutin, SIL, Taurine

4. 降血壓：Ajoene, Allicin⁹³, Adenosine, Caffeic acid, Chlorogenic acid, EPA, Ferulic acid, Fiber, Glutamyl-allyl-cysteine-sulfoxide (GACS), Glutamyl-methyl-cysteine-sulfoxide (GMCS), Glutamyl-cysteine, Glutanyl-peptides, GSH, IL, Kaempferol, Linolenic acid, OA, Prostaglandin E2 (PGE2), Quercetin, Rutin
5. 抗氧化：Allicin¹¹¹, Alliin¹¹¹, Allixin¹¹¹, AC¹¹¹, Allyl-cysteine-sulfoxide (ACS), AMC¹¹¹, Caffeic acid, Chalcones, Chlorogenic acid, Coumaric acid, DADS, DAPS, Deoxy-fructosyl-arginine, Ferulic acid, Fiber, Feruloyl-tyramine (FT), Glutamyl-allyl-cysteine (GAC), Glutamyl-methyl-cysteine (GMC), Glutamyl-propyl-cysteine (GPC), GSH, IQ, IL, Kaempferol, Linalool, Linolenic acid, Methyl-cysteine (MC), OA, Propenyl-cysteine (PeC), Propyl-cysteine (PC), PHBA, Peroxidase, Phytic acid, Quercetin, Rutin, Saponin, Se, Succinic acid, Sucrose, Taurine
6. 清自由基：Allicin, Alliin⁴⁶, AC⁴⁶, AMC⁴⁶, Caffeic acid, Chlorogenic acid, Coumaric acid, DAPS, Ferulic acid, FT, GAC, GPC, GMC, GSH, IQ, Kaempferol, MC, PC, Phytic acid, PeC, Peroxidase, Rutin, Se
7. 降 LDL 氧化，心血管病：Allicin, Alliin¹¹¹, Allixin¹¹¹, AC¹¹¹, AMC¹¹¹, Caffeic acid, DAPS, Ferulic acid, IQ, Kaempferol, Linolenic acid, OA, Quercetin, Rutin, Saponin
8. 降氧化傷腦：AC⁵¹, Caffeic acid, Chlorogenic acid, Ferulic acid, GSH, IQ, Kaempferol, Quercetin, Rutin, Sitosterol
9. 防血栓防心腦血管病：Adenosine, AC, Ajoene, Allicin, Alliin, Allitridin, Caffeic acid, CT, Chlorogenic acid, DADS¹¹², Diallyl-trisulfide (DATS)¹¹², EPA, Ferulic acid, FT, Fiber, IL, Linolenic acid, Kaempferol, MAT, MATS, Oleic acid, PHBA, Phytic acid, PGE₁, Quercetin, Sitosterol, Vinyl-dithiin
10. 抗突變：Ajoene¹¹³, Caffeic acid, Chlorogenic acid, Ferulic acid, GSH, Kaempferol, Oleic acid, PHBA, Phytic acid, Quercetin, Rutin,

Saponin

11. 降血糖：Allicin¹¹⁴, ACS, Allyl-propyl-disulfide, Caffeic acid, CT, Fiber, Kaempferol, MCS, Oleic acid, OA, Phytic acid, Quercetin, Rutin, Saponin, Sitosterol, SIL, Zinc
12. 降糖尿病併發症¹¹⁵：Chlorogenic acid, IL, IQ, Kaempferol, Quercetin, Rutin
13. 消炎：Ajoene⁶¹, Allitridin, AMTS, Allicin, Arachidonic acid, Caffeic acid, Chlorogenic acid, Chalcones, Coumaric acid, DAS, DADS⁶¹, Diallyl-thiosulfinate (DAT), DATS, Dimethyl-disulfide⁶¹, Dimethyl-thiosulfinate (DMT), EPA, Ferulic acid, Kaempferol, Linalool, Linolenic acid, MAT, Methyl-propyl-trisulfide, Oleic acid, OA, Quercetin, Rutin, Saponin, Sitosterol, SIL, Stigmasterol
14. 保肝：Alliin⁶², AC, AMC⁶², Caffeic acid, Chlorogenic acid, DADS, DAPS, Ferulic acid, FT, GSH, Kaempferol, Lecithin, Linolenic acid, Methyl-mercapto-cysteine⁶², OA, Quercetin, Rutin, Saponin, Sitosterol, Stigmasterol, Taurine, Zinc
15. 防肝硬化：Adenosine, Caffeic acid, Linolenic acid, OA, Quercetin, Sitosterol, Taurine¹¹⁶, Vitamin E
16. 抗老化：AC¹¹⁷, Choline, DAPS, Ferulic acid, Glutamate, Glycine, IQ, Kaempferol, Peroxidase, Quercetin, Rutin
17. 防痛風：Caffeic acid, Chlorogenic acid, Ferulic acid, Kaempferol¹¹⁸, OA, Quercetin¹¹⁸, Rutin¹¹⁸
18. 防骨鬆 (Kaempferol¹¹⁹, OA, Quercetin, Rutin) , 防退化病 (Caffeic acid, Chlorogenic acid, Kaempferol, Quercetin, Rutin) ¹²⁰
19. 降癌化療副作用 (AC⁹³, Caffeic acid, Kaempferol, Quercetin) , 降 dioxin 毒害 (Kaempferol, Quercetin) ¹²¹
20. 抗病毒：Ajoene⁷¹, Allicin⁷¹, AMT⁷¹, AA, Caffeic acid, Chlorogenic acid, Citral, Coumarin acid, Ferulic acid, Garlicin, GSH, IQ, Kaempferol, Linalool, Linolenic acid, MAT⁷¹, Matairesinol, OA, Oleic acid, Phytic acid, Quercetin, Rutin, Saponin, Sitosterol, Succinic acid
21. 抗細菌：Ajoene, Allicin¹²², Allistatin, Allitridin, ACS, AMT, AMTS, AA,