

# เตลีพิวส์

ฉบับที่ 23,844 วันเสาร์ที่ 24 มกราคม พ.ศ. 2558 หน้า 6



## กะหล่ำปลี

กะหล่ำปลีเป็นไม้ล้มลุก มีลำต้นสั้น ใบซ้อนหลายชั้นเกาะกันแน่นเป็นหัวกลม รสหวานอ่อน ๆ เนื้อกรอบ แต่มีสารกอยโตรเจนที่ขัดขวางการดูดซึมสารไอโอดีนของต่อมไทรอยด์ ก่อให้เกิดโรคคอหอยพอกได้หากกินกะหล่ำปลีดิบในปริมาณมากติดต่อกันเป็นเวลานาน แต่สารนี้จะสลายเมื่อผ่านการปรุงด้วย

ความร้อนเป็นผักที่มีกลิ่นเฉพาะตัวซึ่งเป็นกลิ่นที่เกิดจากสารซัลเฟอร์ มีคุณสมบัติช่วยย่อยอาหาร ป้องกันการเกิดมะเร็ง กะหล่ำปลียังมีวิตามินซี เบตาแคโรทีน และเส้นใยอาหารที่ร่างกายต้องการ.

