

ฉบับที่ 24,000 วันจันทร์ที่ 29 มิถุนายน พ.ศ. 2558 หน้า 22



## บรอกโคลี

บรอกโคลีเป็นผักที่รสชาติหวานกรอบ สามารถรับประทานสดได้ หรือจะนำมาประกอบอาหารก็ได้ มีคุณค่าทางสารอาหารที่สูง มีเส้นใยอาหาร เบต้าแคโรทีน วิตามิน C มี ซัลโฟราเฟน และสารอินดอล ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยต่อต้านมะเร็ง ในตำราแพทย์แผนไทยระบุไว้ว่าเป็นผักที่ช่วยป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน และสารซัลโฟราเฟนสามารถช่วยป้องกันการทำลายของหลอดเลือดที่เกิดจากโรคเบาหวาน

ได้ และมีส่วนช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ และงานวิจัยของ มหาวิทยาลัยคิง คอลเลจ ลอนดอน ระบุว่า มีเพียงผักและผลไม้ 5 ชนิดเท่านั้นที่มีสารประกอบที่ทำหน้าที่คล้ายยาที่ใช้รักษาโรคอัลไซเมอร์ ซึ่งได้แก่ บรอกโคลี ส้ม แอปเปิ้ล หัวไชเท้า และมันฝรั่ง โดยบรอกโคลีนั้นมีสารดังกล่าวมากที่สุด.

