

เตลีพิวส์

ฉบับที่ 24,001 วันอังคารที่ 30 มิถุนายน พ.ศ. 2558 หน้า 22



กะหล่ำปลี

กะหล่ำปลี มีถิ่นกำเนิดอยู่แถบเมดิเตอร์เรเนียน และภายหลังได้แพร่กระจายทั่วไป มี 3 ชนิด คือ กะหล่ำปลีธรรมดา กะหล่ำปลีแดง และ กะหล่ำปลีโยย่น เป็นผักที่มีกรดทาร์ทาริก ที่ช่วยยับยั้งและขัดขวางไม่ให้น้ำตาลและแป้งกลายเป็นไขมัน จึงมีส่วนในการช่วยลดน้ำหนักและคอเลสเตอ

รอล ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน เพราะอุดมไปด้วยแคลเซียมและฟอสฟอรัส ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้แข็งแรง ป้องกันหวัด พร้อมทั้งช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งมีน้ำมีนวล ช่วยคงความอ่อนเยาว์ได้อีกด้วย.

