

# เตลีทีวีส์

ฉบับที่ 25,044 วันอังคารที่ 8 พฤษภาคม พ.ศ. 2561 หน้า 22



## บรอกโคลี

บรอกโคลี มีถิ่นกำเนิดอยู่ในทางตอนใต้ของยุโรป แถบประเทศอิตาลี ภายหลังได้มีการนำเข้ามาปลูกในเอเชีย ประเทศไทยมีแหล่งปลูกมากที่จังหวัดเพชรบูรณ์ กาญจนบุรี และกรุงเทพฯ เป็นผักที่มีรสชาติหวานกรอบรับประทานสดได้ และประกอบอาหารได้หลากหลายเมนู อุดมไปด้วยสารอาหารที่ดีมีประโยชน์ ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วย

ควบคุมการทำงานของหัวใจ ช่วยเรื่องความดันโลหิต เพราะมีโพแทสเซียมสูง นอกจากนี้ ในบางพื้นที่นำมาคั้นน้ำแล้วอมกลั้วปากเพื่อรักษาแผลในปาก แก้เจ็บคอ ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะ หอบหืด และหลอดลมอักเสบ เป็นต้น.

