

กิน 'กะหล่ำปลี' ลดอ้วน ช่วยต้านสารพัดโรค ที่มา: ไรต์

กะหล่ำปลี เป็นผักชนิดหนึ่งที่มีคุณค่าทางสารอาหารไม่แพ้ผักชนิดอื่น อีกทั้งยังหารับประทานได้ง่ายในบ้านเรา ซึ่ง ล่าสุดมีผลวิจัย พบสารช่วยลดความอ้วน ทำให้สาว ๆ มีทางเลือกแบบธรรมชาติ อีกทางในการเลือกรับประทานอาหารเพื่อหุ่นสวย ไม่ต้องเสี่ยงใช้ยาลดความอ้วนเพราะอาจทำให้เสียชีวิตเหมือนที่ตกเป็นข่าวอยู่บ่อยครั้ง



กะหล่ำปลี นอกจากจะช่วยลดความอ้วนแล้วยังมีคุณประโยชน์อีกมากมาย โดยจัดอยู่ในอาหารประเภทผักที่ให้ประโยชน์กับร่างกายเพราะมีวิตามินและแร่ธาตุ โดยเฉพาะกะหล่ำปลีดิบ มีวิตามินซีสูง คนไทยมักนิยมนำมารับประทานดิบเป็นผักแกล้มกับลาบ ส้มตำ และใส่กรอกอีสาน อาจารย์สง่า ดามาพงศ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ กรมอนามัยและโฆษกกระทรวงสาธารณสุข ให้ความรู้ว่า ผลการวิจัยดังกล่าวบอกว่า กรดทาร์ทาริกที่พบในกะหล่ำปลีนั้นช่วยยับยั้งขัดขวางไม่ให้ น้ำตาลและแป้งกลายเป็นไขมันได้ แต่ไม่ได้รับรู้ว่าต้องรับประทานจำนวนมากน้อยแค่ไหน ทางที่ดีเราไม่ควรรับประทานแบบจำนวนมากๆ หรือซ้าซากจำเจ เพราะการรับประทานกะหล่ำปลีมากเกินไปอาจทำให้มีปัญหาเรื่องต่อมไทรอยด์ได้

อย่างไรก็ดี กะหล่ำปลีถือว่าเป็นผักที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากชนิดหนึ่ง เพราะมีกากใยอาหารที่ช่วยลดไขมันและน้ำตาล รวมทั้งมีแคลอรีต่ำจึงไม่ทำให้พลังงาน เมื่อรับประทานแล้วจะทำให้รู้สึกอิ่มและรับประทานอาหารได้น้อยลง จึงช่วยในการลดน้ำหนักได้ดีอีกด้วย นอกจากนี้ยังมีวิตามินซีสูงช่วยในการต้านอนุมูลอิสระลดความเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็งทุกชนิด ถ้ารับประทานแบบสด ๆ จะได้รับวิตามินซีอย่างเต็มที่ แต่หากนำไปปรุงสุกอาจสูญเสียคุณค่าทางอาหารไป เพราะวิตามินซีไม่สามารถทนความร้อนได้ แต่เราสามารถรับประทานสดๆ ได้จากผักและผลไม้ชนิดอื่นหลากหลายชนิด ดังนั้นจึงควรรับประทานอาหาร ผัก ผลไม้สลับกันไปให้ครบ 5 หมู่ และ ที่สำคัญเป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่ากะหล่ำปลีเป็นผักมีสารปนเปื้อนมากเพราะใช้ยาฆ่าแมลงสูง แต่ก็ยังมีสารอาหารที่ดีต่อสุขภาพและร่างกาย ดังนั้นก่อนรับประทานเราจึงควรนำมาล้างให้สะอาดอย่างถูกวิธี เสียก่อน โดยการแกะกลีบออกมาล้างน้ำหรือน้ำเกลือหรือน้ำยาล้างผักที่ละกลีบ รวมทั้ง รับประทานดิบและสุกสลับกันไป



ที่มา : <http://www.dailynews.co.th/newstartpage/index.cfm?page=content&categoryID=486&contentID=6454>