

คะน้า.....ผักมหัศจรรย์

นำเสนอเมื่อ : 26 ก.ย. 2552

คุณทราบหรือไม่ว่าการรับประทานคะน้า 1 ถ้วยตวง จะได้รับแคลเซียมพอๆกับการดื่มนม 1 แก้วเลยทีเดียว นอกจากนั้นคะน้ายังเป็นผักที่อุดมไปด้วยวิตามินซีอีกด้วย คงเป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า แคลเซียมช่วยบำรุงกระดูก ถ้าขาดแคลเซียมจะเป็นโรคกระดูกอ่อน ส่วนวิตามินซีสามารถช่วยบำรุงเหงือก ฟัน สร้างภูมิต้านทานโรคให้ร่างกาย ทำให้ผนังเส้นเลือดแข็งแรง บาดแผลหายเร็ว และยังช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็กอีกด้วย ทราบสรรพคุณกันขนาดนี้แล้ว ก็อย่าลืมบริโภคคะน้ากันนะ (แต่อย่าลืมนำน้ำหลายๆ ครั้งให้สะอาดที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะต้นคะน้าสามารถดูดซึมยาฆ่าแมลงได้ดี)



พูดถึงคะน้าแล้ว เชื่อว่าคงไม่มีใครไม่รู้จัก เพราะคนไทยเรานิยมบริโภค

กันอย่างแพร่หลาย คะน้าเป็นผักที่หาซื้อได้ง่าย มีให้บริโภคตลอดทั้งปี แต่ในช่วง

ฤดูหนาว จะอวบอิม หวาน กรอบกว่าในฤดูร้อน หน้าที่ปลูกกันในบ้านเรา ได้แก่ พันธุ์คะน้าจีน ซึ่งสามารถแยกได้เป็น 3 ประเภทหลักๆ คือ **คะน้าใบกลม** จะมีลักษณะลำต้นอวบใหญ่ ก้านเล็ก ใบกลมหนา **คะน้าใบแหลม** จะมีลักษณะใบแคบ

กว่าคะน้าใบกลม และมีปลายใบแหลม **คะน้ายอดหรือคะน้าก้าน** มีลำต้นอวบใหญ่ แต่ใบแหลมและก้านใหญ่ จำนวนใบต่อต้นน้อยกว่าคะน้าใบแหลม