


## ตาไม่เป็นต้อ...เพราะกินคะน้า

นำเสนอเมื่อ : 22 ธ.ค. 2552

**รับรองตาของคุณจะไม่เป็นต้อ... ..หากคุณไม่รังเกียจที่จะกินคะน้า**

**คะน้าเป็นผักที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ใครจะทราบบ้างว่า คะน้าก็สามารถทำให้ตาไม่เป็นต้อได้**

 คะน้าเป็นผักที่อุดมไปด้วยวิตามินซี วิตามินอี แคลโรทีนอยด์ และ โฟเลต นอกจากนี้ ยังมีสาร “ลูทีน” ซึ่งเป็นสารสำคัญที่พบในเลนส์ตา ผลจากงานวิจัย พบว่า การกินอาหารหรือพืชผักที่มีสารลูทีนสูง เช่น **คะน้า** จะช่วยลดโอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคต้อกระจกได้ถึง **20 เปอร์เซ็นต์** เมื่อเทียบกับคนที่ไม่กิน นอกจากนี้ การกินคะน้าเป็นประจำ ยังช่วยลดอัตราการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ กระเพาะอาหาร ปอด และเต้านมอีกด้วย

**ป้องกันโรคต้อกระจก หันมากินคะน้าแต่เนิ่น ๆ กันดีกว่า.**



ข้อมูลจาก เดลินิวส์