

## ผักสดกินดิบบางชนิดมี...โทษ..มีพิษ..!!

นำเสนอเมื่อ : 7 พ.ค. 2552

### ทานกะหล่ำปลีดิบมีพิษนะ

ในกะหล่ำปลีดิบจะมีสารพิษที่เรียกว่า กอยโตรเจน (Goibrogen) ซึ่งเป็นสารที่จะไปกั้นไม่ให้ต่อมไทรอยด์จับไอโอดีน สร้างเป็น ฮอร์โมนไทร็อกซิน (Thyrosine), ไถ้ ซึ่งผลที่เกิดขึ้นคือ จะทำให้เกิดเป็นโรคคอหอยพอก, แต่สารพิษเหล่านี้จะถูกทำลายได้ โดยการต้ม จึงควรรับประทานกะหล่ำปลีสุกจะดีกว่ากะหล่ำปลีดิบ

### ถั่วอกดิบมีโทษ

ในผักสดบางชนิดมีสารพิษที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เช่น ในถั่วอก มีสารพิษพวกที่เรียกว่าไฟเตต ซึ่งเมื่อกินเข้าไปจะไปจับแร่ธาตุบางชนิดที่อยู่ในอาหาร, ทำให้ร่างกายไม่สามารถดูดซึมแร่ธาตุเหล่านั้นเข้าร่างกายจะเป็นโรคขาดแร่ธาตุ สารพิษเหล่านี้สามารถทำลายได้โดยการต้ม จึงควรรับประทานถั่วอกสุกดีกว่าถั่วอกดิบ