

“กะหล่ำปลี” กับผลกระทบด้านสุขภาพ แบบไม่คาดคิดมาก่อน



กะหล่ำปลีเป็นผักใบเขียวชนิดหนึ่งในวงศ์เดียวกับผักตระกูลกะหล่ำ เช่น ดอกกะหล่ำปลี บร็อคโคลี่ และบรัสเซลส์สเปร์ด มีหลากหลายสายพันธุ์ เช่น กะหล่ำปลีแดง ม่วง เขียว และขาว แต่กะหล่ำปลีเขียวเป็นที่นิยมและหาซื้อได้ง่ายที่สุด สามารถรับประทานได้ทั้งแบบผักสดและสลัด กะหล่ำปลีอุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญมากมาย เช่น วิตามิน แร่ธาตุ สารต้านอนุมูลอิสระ และใยอาหาร จึงมีประโยชน์ต่อสุขภาพและความงามอย่างมาก อย่างไรก็ตาม การรับประทานกะหล่ำปลีมากเกินไปอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ ซึ่งควรระมัดระวังในการบริโภค

ผลกระทบต่อสุขภาพของกะหล่ำปลี

1. เสี่ยงต่อการเกิดโรคคอพอก กะหล่ำปลีเป็นผักที่มีใยอาหารสูง ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี แต่หากรับประทานมากเกินไป อาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพได้ เนื่องจากมีสารกอยโตรเจนที่ขัดขวางการดูดซึมไอโอดีน

ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคคอพอก

2. อาจทำให้ได้รับสารเคมีตกค้างสะสม กะหล่ำปลีที่ปลูกโดยใช้สารเคมี เมื่อรับประทานดิบ อาจทำให้ร่างกายได้รับสารเคมีตกค้าง

3. สำหรับผู้ที่มีการแพ้ต่อผักในวงศ์ผักกาดและกะหล่ำ ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานกะหล่ำปลี เนื่องจากอาจเกิดอาการแพ้ อาเจียน ผื่นขึ้น ใบหน้าและลิ้นบวมได้

4. ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานและผู้ที่มีการทำงานของต่อมไทรอยด์ผิดปกติ ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานกะหล่ำปลีด้วยเช่นกัน เพราะกะหล่ำปลีอาจส่งผลให้ต่อมไทรอยด์ทำงานน้อยลง เนื่องจากกะหล่ำปลี โดยเฉพาะกะหล่ำปลีดิบ อาจมีสารยับยั้งที่ไปขัดขวางการสร้างฮอร์โมนในต่อมไทรอยด์

5. เนื่องจากกะหล่ำปลีมีส่วนช่วยลดระดับน้ำตาลใน

เลือด หากรับประทานในปริมาณมาก โดยเฉพาะผู้ที่จำเป็นต้องเข้ารับการรักษา อาจส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงมากเกินไประหว่างผ่าตัด ที่อาจนำไปสู่อาการช็อกหมดสติ ดังนั้นจึงควรหยุดรับประทานกะหล่ำปลีอย่างน้อย 2 สัปดาห์ ก่อนการผ่าตัด

เพื่อลดความเสี่ยงจากปัญหาดังกล่าว ควรล้างกะหล่ำปลีให้สะอาดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อหรือล้างกับน้ำก่อนนำไปประกอบอาหาร การปรุงอาหารด้วยความร้อนจะช่วยลดปริมาณสารเคมีตกค้างและทำลายสารกอยโตรเจนได้อีกด้วย

จะรู้ไปทำไมกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง
รู้แล้วได้ประโยชน์อะไร
เรื่องของตัวเองทำไมไม่อยากรู้
ทำไมถึงอยากรู้เรื่องของคนอื่น

หลวงปู่ฝาง ปฐมุตฺตม



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

