

กินคะน้า.....ตาไม่เป็นต้อ

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ค. 2552

ใครที่ไม่อยากเป็นต้อกระจก เชิญอ่านค่ะ....

คะน้าเป็นผักหาง่ายในท้องตลาด เป็นผักที่อุดมไปด้วย **วิตามินซี วิตามินอี แคโรทีนอยด์ และโฟเลต** นอกจากนี้ยังมีสาร “ **ลูทีน** ” ซึ่งเป็นสารสำคัญที่พบในเลนส์ตา จากงานวิจัยพบว่า การกินอาหารหรือพืชผักที่มีสารลูทีนสูง เช่น คะน้า จะช่วยลดโอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคต้อกระจกลงได้ถึง 20 เปอร์เซ็นต์ เมื่อเทียบกับคนที่ไม่กิน นอกจากนี้การกินคะน้าเป็นประจำ ยังช่วยลดอัตราการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ กระเพาะอาหาร ปอด และเต้านมอีกด้วย



ป้องกันไว้ก่อน....ดีกว่าตามแก้ภายหลังนะคะ

