

กินถั่วอกดิบ.....เป็นอันตรายต่อร่างกาย

นำเสนอเมื่อ : 20 พ.ค. 2552

ถั่วอกถ้ารับประทานดิบๆ ทำให้เกิดโทษต่อร่างกายค่ะ....

 ในผักสดบางชนิดมีสารพิษที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ, เช่น ในถั่วอก มีสารพิษพวกที่เรียกว่าไฟเตต ซึ่งเมื่อกินเข้าไปจะไปจับแร่ธาตุบางชนิดที่อยู่ในอาหาร ทำให้ร่างกายไม่สามารถดูดซึมแร่ธาตุเหล่านั้นเข้าร่างกาย ร่างกายจะเป็นโรคขาดแร่ธาตุ สารพิษเหล่านี้สามารถทำลายได้โดยการต้ม จึงควรรับประทานถั่วอกสุกดีกว่าถั่วอกดิบ

รู้อย่างนี้แล้ว ใครที่ชอบรับประทานถั่วอกดิบๆ เลิกได้แล้ว เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงของคุณ...