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

นำเสนอเมื่อ : 7 พ.ค. 2552

**ทานกะหล่ำปลีดิบมีพิษนะ**

ในกะหล่ำปลีดิบจะมีสารพิษที่เรียกว่า กอยโตรเจน (Goibrogen) ซึ่งเป็นสารที่จะไปกันไม่ให้ตอมไทรอยด์จับไอโอดีน สร้างเป็น ฮอร์โมนไทร็อกซิน (Thyroscine) ได้ ซึ่งผลที่เกิดขึ้นคือ จะทำให้เกิดเป็นโรคคอหอยพอก แต่สารพิษเหล่านี้จะถูกทำลายได้ โดยการต้ม จึงควรรับประทานกะหล่ำปลีสุกจะดีกว่ากะหล่ำปลีดิบ

**ถั่วงอกดิบมีโทษ**

ในผักสดบางชนิดมีสารพิษที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เช่น ในถั่วงอก มีสารพิษพวกที่เรียกว่าไฟเตต ซึ่งเมื่อกินเข้าไปจะไปจับแร่ธาตุบางชนิดที่อยู่ในอาหาร ทำให้ร่างกายไม่สามารถดูดซึมแร่ธาตุเหล่านั้นเข้าร่างกาย ร่างกายจะเป็นโรคขาดแร่ธาตุ สารพิษเหล่านี้สามารถทำลายได้โดยการต้ม จึงควรรับประทานถั่วงอกสุกดีกว่าถั่วงอกดิบ