

## เรื่อง ผักคะน้า



### รายละเอียด

ผักคะน้า ชื่อสามัญ Kai-Lan (Gai-Lan), Chinese broccoli, Chinese kale (ชาวจีนจะเรียกว่าผักชนิดนี้ว่า "ไก่หลันไซ่")

ผักคะน้า ชื่อวิทยาศาสตร์ Brassica oleracea L. Cv. Alboglabra Group (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ Brassica alboglabra L.H.Bailey) จัดอยู่ในวงศ์ผักกาด (BRASSICACEAE หรือ CRUCIFERAE)

คะน้า เป็นผักที่มีต้นกำเนิดในทวีปเอเชียซึ่งเพาะปลูกมากในประเทศจีน ได้หวั่น ฮ่องกง มาเลเซีย รวมไปถึงประเทศไทยบ้านเราด้วย

ผักคะน้าเป็นผักที่สามารถเพาะปลูกได้ตลอดปี (แต่ช่วงเวลาเพาะปลูกที่ดีที่สุดจะในช่วงเดือนตุลาคม - เมษายน) มีระยะเวลาในการเก็บเกี่ยวสั้น สำหรับบ้านเราสายพันธุ์ที่นิยมปลูกจะมีอยู่ด้วยกัน 3 สายพันธุ์ ได้แก่

พันธุ์ใบกลม พันธุ์ใบแหลม พันธุ์ยอดหรือก้าน เป็นต้น เมื่อหาซื้อมาแล้วควรเก็บใส่ไว้ในกล่องหรือถุงพลาสติก มัดหรือปิดให้แน่นแล้วนำไปแช่ไว้ในช่องเก็บผักของตู้เย็น ซึ่งเป็นวิธีที่จะช่วยรักษาวิตามินในผักให้คงอยู่ได้มากที่สุด

คะน้าเป็นพืชผักใบเขียวที่นิยมรับประทานกันทั่วไป เป็นผักที่หาซื้อง่าย ราคาไม่แพง แต่มีสิ่งที่จะต้องระวังเป็นพิเศษนอกจากการปนเปื้อนของยาฆ่าแมลงแล้ว อาจจะต้องระวังในเรื่องของธาตุแคดเมียมที่อาจจะปนเปื้อนมากับน้ำและพื้นดินด้วย เพราะหากร่างกายได้รับเข้าไป มันจะเข้าไปสะสมในตับและไต ซึ่งจะเป็นพิษต่อตับและไตของตนเอง และก่อนนำมารับประทานคุณควรล้างทำความสะอาดก่อนทุกครั้ง ด้วยการล้างน้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้ง หรือจะล้างด้วยการใช้น้ำก๊อกไหลผ่านอย่างน้อย 2 นาที หรือจะใช้สารละลายอื่น ๆ ก็จะได้มาก เช่น น้ำยาล้างผัก น้ำส้มสายชู เกลือละลายน้ำ เป็นต้น (เพราะผักคะน้ามันได้ชื่อว่าเป็นผักที่พบสารพิษตกค้างหรือยาฆ่าแมลงมากที่สุด)

ผักคะน้ามีสารกอยโตรเจน (Goitrogen) ซึ่งการได้รับในปริมาณที่มากเกินไปอาจจะทำให้เกิดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ร่างกายขาดแร่ธาตุไอโอดีน ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคคอพอก และยังไปยับยั้งการสร้างฮอร์โมนในต่อมไทรอยด์อีกด้วย ซึ่งจะทำให้ร่างกายของเราไอโอดีนในเลือดไปใช้ได้น้อยกว่าปกติ เป็นต้น ทางที่ดีที่สุดควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผักชนิดซ้ำ ๆ เดิม ๆ และควรเลือกรับประทานผักให้หลากหลาย ร่างกายจะได้ประโยชน์มากที่สุด

### สรรพคุณของคะน้า

1. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ จึงช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายได้
2. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง
3. ช่วยบำรุงผิวพรรณและป้องกันการติดเชื้อต่าง ๆ
4. ผักคะน้ามีวิตามินซี ซึ่งมีส่วนช่วยเสริมสร้างเนื้อเยื่อให้ชุ่มชื้นมากขึ้น (วิตามินซี)
5. ช่วยบำรุงและรักษาสายตา (วิตามินเอ)
6. คะน้ามีสารลูทีน (Lutein) ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต้อกระจกได้ถึง 29% (ลูทีน)
7. ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคจอประสาทตาเสื่อมและยังช่วยป้องกันการเสื่อมของศูนย์จอตาได้อีกด้วย
8. ช่วยบำรุงโลหิต
9. ธาตุเหล็กและธาตุฟอสเฟตในผักคะน้ามีความสำคัญต่อการสร้างเม็ดเลือดแดง
10. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต
11. ธาตุเหล็กเป็นส่วนประกอบของกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อต่าง ๆ ทำหน้าที่ช่วยขับออกซิเจนที่เลือดนำมาไว้ใช้
12. ผักคะน้ามีแคลเซียม ซึ่งมีส่วนช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน (แคลเซียม)

13. ช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน (แคลเซียม)
14. มีส่วนช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล
15. ผักคะน้ามีแมกนีเซียมสูง ซึ่งช่วยลดความถี่ของอาการไมเกรนลงได้ (ธาตุแมกนีเซียม)
16. ช่วยชะลอปัญหาความจำเสื่อม ทำให้อัตราการเปลี่ยนของความจำช้าลง และช่วยชะลอการเสื่อมของอายุสมอง (วิตามินอี)
17. มีคุณสมบัติช่วยป้องกันยับยั้งการเจริญของเนื้องอก ยับยั้งสารก่อมะเร็งต่อต้านอนุมูลอิสระและสารก่อมะเร็ง ช่วยส่งเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยขับพิษของสารก่อมะเร็ง
18. ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งลำไส้ มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ มะเร็งปอด และมะเร็งเต้านม
19. ช่วยป้องกันการเกิดโรคโลหิตจาง
20. ช่วยรักษาโรคหอบหืด เพราะช่วยลดการบีบตัวของกล้ามเนื้อเรียบในหลอดลม และยังช่วยขยายหลอดลมของผู้ที่เป็นโรคหอบหืดอีกด้วย
21. ช่วยรักษาโรคภูมิแพ้ ช่วยคลายการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อหลอดลมเมื่อถูกโจมตีด้วยละอองเกสรหรือฝุ่นที่ทำให้ร่างกายต่อต้าน
22. ช่วยป้องกันโรคท้องผูก (เส้นใย)
23. การรับประทานผักคะน้าเป็นประจำจะช่วยป้องกันการเกิดตะคริว
24. ช่วยรักษาสมดุลของระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน
25. ช่วยปรับสมดุลของฮอร์โมนในร่างกาย ช่วยลดอาการหงุดหงิด อารมณ์แปรปรวนในสตรีช่วงมีประจำเดือน
26. เป็นผักที่เหมาะสำหรับผู้ที่ป่วยโรคเบาหวานหรือผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำตาลเป็นพิเศษ เพราะผักคะน้าถือว่าจัดอยู่ในกลุ่มผักที่มีน้ำตาลน้อยที่สุดเลยก็ว่าได้ (3-5%)
27. ช่วยเสริมสร้างสมองของเด็กทารกในครรภ์ (กรดโฟลิก)
28. ผักคะน้ามีไฟเลตสูง จำเป็นอย่างมากสำหรับหญิงตั้งครรภ์ เพราะช่วยลดความเสี่ยงต่อการที่เด็กทารกพิการแต่กำเนิด (ไฟเลต)
29. ช่วยลดอาการกินของจุบจิบ เพราะแคลเซียมจะช่วยปรับระดับของฮอร์โมนให้คงที่ ทำให้ความอยากกินของจุบจิบสลายตัวไปได้ (ธาตุแคลเซียม)

### ประโยชน์ของคะน้า

สามารถนำมาทำเป็นอาหารได้หลากหลายเมนู เมนูคะน้าก็เช่น ผัดคะน้าหมูกรอบ ผัดผักคะน้า ยำก้านคะน้า ต้มจับฉ่าย คะน้าไก่กรอบ คะน้าปลาต้ม คะน้าเห็ดหอม คะน้าปลากระป๋อง ข้าวผัดคะน้า เป็นต้น



คำสำคัญ : ผักคะน้า

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-05-27

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1605&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1605&code_db=610010&code_type=01)

The Office Of Academic Resource Information And Technology