ผักคะน้า

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

คะน้า เป็นผักที่มีต้นกำเนิดในทวีปเอเชียซึ่งเพาะปลูกมากในประเทศจีน ไต้หวัน ฮ่องกง มาเลเซีย รวมไปถึงประเทศไทยบ้านเราด้วย ผักคะน้าเป็นผักที่สามารถเพาะปลูกได้ตลอดปี (แต่ช่วงเวลาเพาะปลูกที่ดีที่สุดจะในช่วงเดือนตุลาคม – เมษายน) มีระยะเวลาในการเก็บเกี่ยวสั้น สำหรับบ้านเราสายพันธุ์ที่นิยมปลูกจะมีอยู่ด้วยกัน 3 สายพันธุ์ ได้แก่ พันธุ์ใบกลม พันธุ์ใบแหลม พันธุ์ยอดหรือก้าน เป็นต้น เมื่อหาซื้อมาแล้วควรเก็บใส่ไว้ในกล่องหรือถุงพลาสติก มัดหรือปิดให้แน่นแล้วนำไปแช่ไว้ในช่องเก็บผักของตู้เย็น ซึ่งเป็นวิธีที่จะช่วยรักษาวิตามินในผักให้คงอยู่ได้มากที่สุด

สรรพคุณจากผักคะน้า

- มีสารต้านอนุมูลอิสระที่จะทำหน้าที่ช่วยชะลอความเสื่อมของสภาพเซลล์ต่างๆ ภายในร่างกายได้
- เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้แข็งแรง ทำให้สุขภาพดีขึ้น
- บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสุขภาพดีและช่วยต่อต้านการติดเชื้อ
- อุดมด้วยวิตามินซีซึ่งมีส่วนช่วยในการเสริมสร้างเนื้อเยื่อให้ผิวหนังชุ่มชื้นยิ่งขึ้น
- สารเบต้าแคโรทีนจากผักคะน้าเมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้วจะเปลี่ยนเป็นวิตามินและทำหน้าที่ช่วยบำรุงและถนอมสายตาได้ดี
- มีสารลูทีน (Lutein) ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดต้อกระจกได้ 29%
- ลดโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคจอประสาทตาเสื่อมและช่วยป้องกันการเสื่อมของศูนย์จอตาได้
- ช่วยบำรุงโลหิตและช่วยกระตุ้นให้ระบบการไหลเวียนเลือดให้ทำงานดียิ่งขึ้น
- ธาตุเหล็กและฟอสฟอรัสจากผักคะน้าจะช่วยเสริมสร้างเม็ดเลือดแดงเหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคโลหิตจางอย่างมาก อีกทั้งธาตุเหล็กยังเป็นสารอาหารที่เป็นส่วนประกอบของการสร้างกล้ามเนื้อและบำรุงเนื้อเยื่อต่างๆ อีกทั้งยังทำหน้าที่ช่วยขับออกซิเจนที่เลือกนำเอามาไว้ใช้ได้ดี
- แคลเซียมในผักคะน้าสามารถช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
- เนื่องจากมีแคลเซียมสูง จึงมีสรรพคุณที่ช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุนได้
- ช่วยลดระดับคลอเรสเตอรอลในกระแสเลือดได้
- มีแมกนีเซียมสูงซึ่งช่วยลดความถี่ในการเกิดอาการปวดศีรษะไมเกรนได้
- วิตามินอีจะช่วยป้องกันและลดปัญหาโรคความจำเสื่อม ช่วยให้อัตราการเปลี่ยนของความทรงจำทำงานช้าลงอีกทั้งยังสามารถช่วยชะลอความเสื่อมสภาพของเซลล์สมองได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย
- ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้องอก ยับยั้งสารก่อมะเร็ง ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระและสารก่อมะเร็งได้ อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่จะช่วยขับล้างสารพิษของสารก่อมะเร็ง
- ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งต่างๆ ได้แก่ มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งลำไส้ มะเร็งปอด มะเร็งเต้านมและมะเร็งในกระเพาะปัสสาวะ
- มีสรรพคุณที่ช่วยป้องกันโรคโลหิตจางได้
- ช่วยรักษาโรคหอบหืด ลดการบีบตัวของกล้ามเนื้อเรียบภายในหลอดลม ช่วยขยายหลอดลมทำให้ระบบทางเดินหายใจโล่งสะดวกและผู้ที่ป่วยเป็นโรคหอบหืดจะมีอาการดีขึ้น
- วิตามินซีจะช่วยรักษาโรคภูมิแพ้ รักษาโรคหวัด ช่วยคลายการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อหลอดลมเมื่อถูกผลกระทบจากละอองเกสรหรือฝุ่นที่กระตุ้นให้เกิดโรคภูมิแพ้