

## ผัก 5 ชนิดกินดิบไม่ได้ อันตรายต่อร่างกาย



จริงอยู่ว่าผักมีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ผักบางประเภทกินดิบก็ไม่ได้ดีนะค่ะ แถมยังส่งผลเสียต่อสุขภาพตามมาอีกด้วย ถ้าอยากรู้ว่ามีผักอะไรบ้างที่ห้ามกินแบบดิบ ตามมาดูกันเลยค่าะ

- กะหล่ำปลี ก่อนรับประทานต้องปรุงให้สุกก่อน เพราะหากกินกะหล่ำปลีดิบในปริมาณมาก สารออกซาเลต (Oxalate) ในกะหล่ำปลี จะไปจับกับแคลเซียมที่กรวยไต จนกลายเป็นสารแคลเซียมออกซาเลต ซึ่งหากมีสารตัวนี้ที่กรวยไตมาก ๆ ก็อาจเป็นสาเหตุทำให้เสี่ยงโรคนิ่วในไตได้
- ถั่วฝักยาว เป็นพืชที่ปนเปื้อนยาฆ่าแมลงสูง ดังนั้นหากกินถั่วฝักยาวดิบ ๆ ที่มีการปนเปื้อนสารพิษเข้าไปจะทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสียได้ หากจะนำมารับประทาน ควรล้าง และแช่น้ำทิ้งไว้อย่างน้อย 5-10 นาที เพื่อลดปริมาณสารเคมีที่ปนเปื้อน
- หน่อไม้ดิบ มีสารไซยาไนด์ (Cyanide) ในปริมาณที่มาก ซึ่งเป็นพิษต่อร่างกาย ถ้าได้รับสารนี้เข้าไปในปริมาณมาก อาจทำให้เกิดอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้ ก่อนนำหน่อไม้มารับประทาน ควรนำไปต้มในน้ำเดือด ใช้เวลานานเกิน 10 นาที จึงจะปลอดภัยต่อร่างกายมากที่สุดค่ะ เพราะความร้อนจะช่วยสลายสารพิษลงได้
- บล๊อคโคลี่ มีสารกอยโตรเจน (Goitrogen) สามารถยับยั้งไม่ให้ร่างกายใช้ไอโอดีนได้อย่างเต็มที่ ในบล๊อคโคลี่ยังมีฮอร์โมนบางชนิด ที่กระตุ้นให้เกิดโรคไทรอยด์ได้อีกด้วย
- ถั่วงอก อาจมีเชื้อจุลินทรีย์ หรือสารฟอกขาวปนเปื้อนได้ และยังมีไฟเตทสูง โดยไฟเตทจะเข้าไปจับแร่ธาตุบางชนิดที่อยู่ในอาหาร ทำให้ร่างกายขาดแร่ธาตุได้ก่อนนำมารับประทาน ควรทำให้สุกเสียก่อน

อย่างไรก็ตาม เพื่อความปลอดภัยของตัวเราเอง การทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ นั้นดีที่สุด และยังมีมั่นใจได้ว่าผักที่เรารับประทานเข้าไปนั้นถูกกำจัดเชื้อโรคด้วยความร้อนไปหมดแล้ว เลือกทานบางอย่างแบบดิบให้น้อยลง เพื่อสุขภาพที่ดี