



ผักคะน้า

คะน้า เป็นผักที่มีต้นกำเนิดในทวีป เอเชียซึ่ง เพาะปลูกมาก ในประเทศจีน ไต้หวัน ฮองกง มาเลเซีย รวมไปถึงประเทศไทยบ้านเราด้วยผักคะน้าเป็นผักที่สามารถเพาะปลูกได้ตลอดปี (แต่ช่วงเวลาเพาะปลูกที่ดีที่สุดจะในช่วงเดือน ตุลาคม - เมษายน) มีระยะเวลาในการเก็บเกี่ยวสั้น สำหรับบ้านเราสายพันธุ์ที่นิยมปลูกจะมีอยู่ด้วยกัน 3 สายพันธุ์ ได้แก่ พันธุ์ใบกลม พันธุ์ใบแหลม พันธุ์ยอดหรือก้าน เป็นต้น เมื่อหาซื้อมาแล้วควรเก็บใส่ไว้ในกล่องหรือถุงพลาสติก มัดหรือปิดให้แน่นแล้วนำไปแช่ไว้ในช่องเก็บผักของตู้เย็น ซึ่งเป็นวิธีที่จะช่วยรักษาวิตามินในผักให้คงอยู่ได้มากที่สุดผักคะน้าคะน้าเป็นพืชผักใบเขียวที่นิยมรับประทานกันทั่วไป เป็นผักที่หาซื้อง่าย ราคาไม่แพง แต่มีสิ่งที่จะต้องระวังเป็นพิเศษนอกจากการปนเปื้อนของยาฆ่าแมลงแล้ว อาจจะต้องระวังในเรื่องของธาตุแคดเมียมที่อาจจะปนเปื้อนมากับน้ำและพื้นดินด้วย เพราะหากร่างกายได้รับเข้าไป มันจะเข้าไปสะสมในตับและไต ซึ่งจะเป็นพิษต่อตับและไตของตนเอง และก่อนนำมารับประทานคุณควรล้างทำความสะอาดก่อนทุกครั้ง ด้วยการล้างน้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้ง หรือจะล้างด้วยการใช้น้ำที่ก๊อกไหลผ่านอย่างน้อย 2 นาที หรือจะใช้สารละลายอื่น ๆ ก็จะได้มาก เช่น น้ำยาล้างผัก น้ำส้มสายชู เกลือละลายน้ำ เป็นต้น (เพราะผักคะน้ามันได้ชื่อว่า เป็นผักที่พบสารพิษตกค้างหรือยาฆ่าแมลงมากที่สุด)

ละออ แดงน้อย
571501321053

