

# คะน้า



## ผักคะน้า

ชาวจีนจะเรียกว่า ไก่หลันไช้ เป็นผักล้มลุก อายุประมาณ 2 ปี มีต้นกำเนิดมาจากประเทศอินเดีย แต่มักเก็บต้นมาบริโภค ประมาณ 45-60 หลังการหยอดเมล็ด สามารถเจริญเติบโตได้ดีในทุกสภาพดิน โดยเฉพาะดินร่วนปนทราย ดินเหนียวปนดินร่วน และมีการระบายน้ำดี เป็นผักที่ทนต่อสภาพอากาศร้อนได้ดีทำให้ปลูกได้ในทุกฤดูกาล แต่จะได้ผลดีในช่วงปลายฤดูฝน จนถึงฤดูหนาว เดือนตุลาคม-กุมภาพันธ์ แต่ช่วงนี้ราคาสินค้าจำพวกพืชผักก็มีราคาต่ำ

ผักคะน้า ชื่อสามัญ Kai-Lan (Gai-Lan), Chinese Broccoli, Chinese Kale (ชาวจีนจะเรียกว่าผักชนิดนี้ว่า “ไก่หลันไช้”)

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

ผักคะน้า (Brassica oleracea) เป็นผักที่นิยมรับประทานมากในปัจจุบัน นิยมรับประทานทั้งลำต้น และใบ ด้วยลักษณะมีรสหวาน และกรอบ ไม่มีกลิ่นเหม็นเขียว มักใช้ประกอบอาหารจำพวกผัด และทอด เป็นส่วนใหญ่

## ประโยชน์คะน้า

1. เป็นแหล่งผักอาหารที่สำคัญ และนิยมนำมาบริโภคเป็นอาหารได้หลากหลายชนิด
2. เป็นแหล่งอาหารเสริมแคลเซียม เนื่องจากมีปริมาณแคลเซียมสูงเมื่อเทียบกับผัก ผลไม้ชนิดอื่นๆ โดยเฉพาะหญิงตั้งครรภ์ และหลังคลอดใหม่
3. ช่วยบำรุง และเสริมสร้างกระดูก และฟัน
4. ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน กระดูกเสื่อมในวัยผู้สูงอายุ โรคโลหิตจาง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ช่วยให้แผลหายเร็ว ช่วยในการมองเห็น และบำรุงตา
5. ช่วยเพิ่มปริมาณสารอิเล็กโทรไลต์ของแคลเซียมในร่างกาย ทำให้ระบบการทำงานที่เกี่ยวข้องกับแคลเซียม และเหล็กทำงานปกติ เช่น การทำงานของระบบฮอร์โมน เอนไซม์เลือด การควบคุมน้ำตาลในเลือด กล้ามเนื้อ และกล้ามเนื้อหัวใจ และระบบกระดูก

พืช ผักและผลไม้

ผักคะน้า ชื่อสามัญ Kai-Lan (Gai-Lan), Chinese Broccoli, Chinese Kale (ชาวจีนจะเรียกว่าผักชนิดนี้ว่า “ไก่หลันไช้”)

ผักคะน้า ชื่อสามัญ Kai-Lan (Gai-Lan), Chinese Broccoli, Chinese Kale (ชาวจีนจะเรียกว่าผักชนิดนี้ว่า “ไก่หลันไช้”)

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

ผักคะน้า (Brassica oleracea) เป็นผักที่นิยมรับประทานมากในปัจจุบัน นิยมรับประทานทั้งลำต้น และใบ ด้วยลักษณะมีรสหวาน และกรอบ ไม่มีกลิ่นเหม็นเขียว มักใช้ประกอบอาหารจำพวกผัด และทอด เป็นส่วนใหญ่

ผักคะน้า ชื่อสามัญ Kai-Lan (Gai-Lan), Chinese Broccoli, Chinese Kale (ชาวจีนจะเรียกว่าผักชนิดนี้ว่า “ไก่หลันไช้”)

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