



ฉบับที่ 12 ประจำเดือน กันยายน 2553

# จดหมายข่าว

## องค์การบริหารส่วนตำบลดอนตะหนิน

### ข่าวกิจกรรม



- วันที่ 7 กันยายน 2553 ลงพื้นที่จ่ายเงินเบี้ยยังชีพ ในตำบลดอนตะหนิน
- วันที่ 18 กันยายน 2553 เข้าร่วมโครงการออกตรวจการคนละสวนขี้เยมเยมวันศุกร์สฤณ ตำบลดอนตะหนิน อ.บัวใหญ่ จ.นครราชสีมา



# เกร็ดความรู้

## เก็บผลภาพกิจกรรม

### ผักจำพวกกะหล่ำทานหนึ่งดีกว่าต้ม

- นักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยวอร์วิค ประเทศอังกฤษ พบว่า การต้มผักอย่างบร็อคโคลี่ กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก จะทำให้สารที่เป็นคุณประโยชน์ ในการต่อต้านโรคมะเร็งลดลงถึง 75% จากผลการวิจัยก่อนหน้านี้ ทำให้ทราบว่าผักเหล่านี้มีสาร "กลูโคซิโนเลตส์" (Glucosinolates) ที่มีส่วนช่วยในการลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ กระเพาะปัสสาวะ และปอดลงได้ถึง 60% แต่ไม่เคยทราบว่า การเก็บรักษา และการหุงต้ม จะทำให้มันเสียหายลงหรือไม่
- หัวหน้านักวิจัย ปอล เจ ทอมมอลเลย์ แห่งโรงเรียนแพทยวอร์วิค กล่าวว่า เพื่อเป็นการรักษาสารตัวนี้ไว้ คุณควรนึ่งผักประมาณ 20 นาที เท่านั้น เพื่อรักษาคุณค่าทางสารอาหารเอาไว้ และรักษาคุณค่าในการป้องกันโรคมะเร็งไว้ได้ถึง 80%
- ที่มา : หนังสือพิมพ์ ไทยรัฐ ฉบับวันที่ 28 พ.ค. 2550, นิตยสารไกล์ หมอ ปีที่ 31 ฉบับที่ 6 เดือน ก.ค. 2550

