

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG 5 NHÓM MÀU RAU QUẢ

RAU QUẢ MÀU ĐỎ

Giàu Lycopene (chất chống oxy hóa mạnh) làm giảm nguy cơ ung thư và cho ta một trái tim khỏe mạnh. Rau quả màu đỏ cũng chứa nhiều kali, Beta-caroten (còn gọi là tiền vitamin A), vitamin C và folate, giúp tăng cường thị lực, tăng cường hệ miễn dịch và giảm nguy cơ nhiễm khuẩn đường tiết niệu.

RAU QUẢ MÀU XANH ĐẬM

Giàu các hoạt chất sinh học có đặc tính chống ung thư. Các loại rau lá xanh đậm giàu Beta-caroten (tiền vitamin A), folate (Vitamin B9), vitamin C, vitamin K, là nguồn cung cấp chất sắt từ thực vật.



RAU QUẢ MÀU VÀNG/CAM

Giàu Beta-caroten (còn gọi là tiền Vitamin A), vitamin C. Vitamin A bảo vệ mắt, chống quáng gà và các bệnh khô mắt, đảm bảo sự phát triển bình thường của bộ xương, răng, bảo vệ niêm mạc và da, tăng cường sức đề kháng của cơ thể chống lại các bệnh nhiễm khuẩn. Vitamin C tăng cường miễn dịch và chuyển hóa.

RAU QUẢ MÀU NÂU/TRẮNG

Giàu hoạt chất sinh học có đặc tính chống virút và vi khuẩn, giảm nguy cơ huyết áp cao, giảm cholesterol trong máu, ung thư và bệnh tim mạch, chống viêm nhiễm kéo dài.

RAU QUẢ MÀU TÍM/XANH LƠ

Giàu anthocyanin có đặc tính chống oxy hóa làm giảm nguy cơ ung thư, đột quỵ và bệnh tim mạch.

ĂN ĐA DẠNG, PHỐI HỢP CÁC LOẠI QUẢ THEO MÀU SẮC KHÁC NHAU VÀ THAY ĐỔI TRONG TUẦN

CHỌN RAU QUẢ

Chọn rau quả đúng mùa
Rau quả còn tươi, nguyên vẹn, không bị trầy xước, có hình dạng bên ngoài bình thường, có màu sắc tự nhiên, giòn chắc, cầm nặng tay.
Rau quả không bị héo úa, giập nát, hoặc dính các chất lạ.

RỬA RAU QUẢ

Rửa rau quả nhiều lần dưới vòi nước chảy trước khi sơ chế và chế biến.
Rửa quả trước khi gọt vỏ.

BẢO QUẢN

Rau lá: bảo quản trong túi nilon, để trong tủ lạnh, có thể bảo quản trong 3-5 ngày.

Rau củ: để ở nơi thoáng mát, tránh ánh nắng

Quả: nên ăn ngay, nếu đã gọt vỏ và cắt nên để trong hộp bảo quản có nắp đậy, để trong tủ lạnh, dùng trong 1 – 2 ngày.



Quét mã để đọc thêm thông tin

RAU QUẢ HÀNG NGÀY, CUỘC SỐNG TƯƠI ĐẸP