



DỰ ÁN TĂNG CƯỜNG TIÊU THỤ RAU QUẢ  
THÔNG QUÁ CẢI TIẾN HỆ THỐNG THỰC PHẨM TẠI VIỆT NAM



**MƯỚP ĐẮNG** là nguồn cung cấp vitamin A, vitamin C, chất xơ, các hợp chất chống oxy hoá.

Là thực phẩm giúp ổn định đường máu hiệu quả, kiểm soát cholesterol (mỡ) máu, phòng chống thoái hoá võng mạc mắt, làm đẹp da, hỗ trợ giảm cân, bổ gan và giúp thanh nhiệt cơ thể.

Lượng vitamin C trong 100 g mướp đắng tương đương 25% nhu cầu cơ thể.

Mướp đắng có thể ăn sống hoặc chế biến thành nhiều món ngon như: mướp đắng xào trứng, mướp đắng thái mỏng ăn sống cùng ruốc.

Mướp đắng (dạng tươi, dạng khô) còn là vị thuốc dân gian hỗ trợ điều trị bệnh đái tháo đường, giảm mỡ máu.

**CẢI THẢO** thuộc họ cải, chứa nhiều nước, cung cấp ít năng lượng, giàu vitamin C, vitamin A, canxi, sắt, và giàu các chất chống oxy hoá.

Là thực phẩm giúp thanh nhiệt, đẹp da, chống lão hoá.

Vitamin C trong cải thảo giúp tăng cường miễn dịch cho thể.

100 g cải thảo cung cấp 1 g chất đạm, 1 g chất sắt và khoảng 20% nhu cầu vitamin C trong một ngày.

Cải thảo được dùng trong bữa ăn hàng ngày, chế biến thành nhiều món như canh, kim chi, sa lát... bổ dưỡng, tốt cho đường tiêu hoá, thanh nhiệt cơ thể.

**CẢI XANH** giàu đạm, vitamin A và vitamin C, folate, các chất chống oxy hoá giúp chống viêm, tăng cường miễn dịch. Là thực phẩm bổ mắt, tăng cường sức khoẻ tim mạch, phòng chống thiếu máu, phù hợp với mọi đối tượng.

1 bát rau cải xanh luộc cung cấp 50% nhu cầu Vitamin C và hơn 60% nhu cầu Vitamin A.

Lượng Beta-caroten trong rau cải xanh tương đương với rau ngót và thấp hơn cà rốt.

Rau cải xanh giàu Kali giúp lợi tiểu và kiểm soát huyết áp tốt. Lượng vitamin K trong rau cải giúp điều hoà quá trình đông máu.



**Thịt bò xào đậu cove**

Thành phần  
- Thịt bò: 45g - Đậu cove: 100g - Dầu TV: 4g - Muối: 0,8g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xe	Vitamin A	Beta-caroten
163kcal	14,5g	5,7g	13,3g	1g	0	189µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
25mg	32mg	2,10mg	404mg	424mg	1mg	18mg



**Canh cá rô đồng nấu canh cải**

Thành phần  
- Rau cải: 130g - Cá rô đồng: 40g - Dầu TV: 5g - Muối: 1g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xe	Vitamin A	Beta-caroten
117kcal	9,9g	7,4g	2,7g	2,3g	-	819µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
66mg	127,8mg	2,6mg	427,2mg	287mg	1,2mg	-



**Mướp đắng xào trứng**

Thành phần  
- Mướp đắng: 150g - Bột canh: 2g - Trứng gà: 40g - Hạt nêm: 1g  
- Dầu TV: 5g - Mì chính: 1g

Giá trị dinh dưỡng

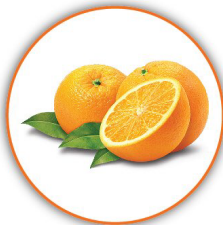
Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xe	Vitamin A	Beta-caroten
185kcal	7,5g	10g	5,4g	1,7g	289µg	285µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
33mg	55mg	2,1mg	752,7mg	467,7mg	0,6mg	495,4mg



# RAU QUẢ MÙA THU



Quét mã để đọc thêm thông tin



**HỒNG ĐỎ** giàu Beta-caroten, chất xơ, kali, các vitamin nhóm B, và các chất chống oxy hoá. Là loại quả giúp tăng cường sức khoẻ đôi mắt, hệ tim mạch, giúp cho hệ tiêu hoá khoẻ mạnh, tăng cường sự trao đổi chất của cơ thể. Là loại quả chứa ít năng lượng, giàu đường chất.

Chỉ số đường huyết ở mức trung bình có thể sử dụng cho người tiểu đường.

Nên ăn khi đã chín. Hồng đỏ còn xanh có vị chát do chứa nhiều tanin, ăn vào gây đầy bụng, khó tiêu, nhất là ăn khi đói. Hồng khi chín mềm, có vị ngọt thanh mát, dễ ăn, phù hợp cho cả người cao tuổi và trẻ nhỏ

Hồng đỏ giàu lutein và Zeaxanthin giúp bảo vệ võng mạc mắt, giảm quá trình thoái hoá.

**BƯỞI** cung cấp ít năng lượng, giàu đạm, giàu vitamin C, Kali, là thực phẩm giúp tăng cường miễn dịch, sức khoẻ hệ tim mạch, giúp giảm mỡ cơ thể, đẹp da, chống lão hoá.

Chỉ số đường huyết cao nhưng chỉ số tải đường huyết thấp, không làm tăng nhiều đường máu sau khi ăn.

Người bệnh tiểu đường có thể ăn 3 múi bưởi trung bình mỗi lần.

Ăn 2 múi bưởi nhỏ cung cấp đủ nhu cầu vitamin C trong một ngày.

Có thể chế biến bưởi thành các món như sả lát, nước ép bưởi...; cùi vỏ bưởi có thể nấu chè.

Bưởi có vị chua chua, ngọt thanh, hàm lượng nước cao vào có tác dụng thanh nhiệt.

**CAM** cung cấp ít năng lượng (nhiều hơn BƯỞI), chứa lượng đường cao, giàu đạm, giàu vitamin C, Kali, là thực phẩm giúp tăng cường miễn dịch, sức khoẻ hệ tim mạch, giúp giảm mỡ cơ thể, đẹp da, chống lão hoá.

Acid citric trong cam giúp ngăn ngừa sỏi thận. Vitamin C còn tăng cường hấp thụ sắt.

Chỉ số đường huyết thấp, không làm tăng nhiều đường máu sau khi ăn.

Người bệnh tiểu đường có thể ăn 1 quả cam trung bình mỗi lần ăn.

1 quả cam trung bình cung cấp khoảng một nửa nhu cầu vitamin C trong một ngày.

Nên ăn cam nguyên múi miếng hơn là uống nước ép để tăng cường chất xơ và hạn chế đường.

**CHUỐI TIÊU** là loại quả giàu NĂNG LƯỢNG, cao hơn so với các loại trái cây tươi khác, kể cả các loại quả được coi là ngọt.

CHUỐI giàu chất xơ giúp no lâu, tiêu hoá tốt.

Lượng Kali cao, là thực phẩm tốt cho người mắc bệnh tăng huyết áp, tim mạch.

Chỉ số đường huyết thấp, tốt cho người đái tháo đường.

Các món ăn nấu từ chuối xanh, ăn khi để lạnh đậm đà hương vị, tốt cho người đái tháo đường.

**SÚP LỚ XANH** có chứa lượng đạm đáng kể (100 g súp lơ xanh chứa 2.95g đạm), lượng chất xơ cao hơn hầu hết các loại rau khác, lượng vitamin C và Kali dồi dào.

1 bát con súp lơ luộc cung cấp gần 90% nhu cầu vitamin C và khoảng hơn 10% nhu cầu chất xơ.

Ăn súp lơ giúp cải thiện tình trạng sức khoẻ tim mạch, đường huyết.

Súp lơ có hàm lượng chất chống oxy hóa cao, giúp chống lại các gốc tự do gây tổn thương tế bào có thể dẫn đến viêm và bệnh tật.

Súp lơ chứa lutein và zeaxanthin giúp bảo vệ võng mạc mắt.

**ĐẬU COVE** giàu đạm thực vật, chất xơ, kali, sắt, folate, vitamin C giúp phòng chống thiếu máu, tăng cường sức khoẻ tim mạch.

Lượng đạm trong đậu cove tương đối cao, 100 g đậu cove tương đương lượng đạm trong 1 quả trứng gà ta.

100 g đậu cove ve cung cấp 25% nhu cầu vitamin C của cơ thể.

Đậu cove là thực phẩm dễ tiêu hoá, phù hợp với những người mắc hội chứng ruột kích thích hoặc viêm đại tràng mãn tính.