



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

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 virut 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.



Quét mã để đọc thêm thông tin