

RAU VÀ NHỮNG LOẠI TRÁI CÂY ÍT ĐƯỜNG TỐT CHO SỨC KHỎE

Việc ăn uống không tốt sẽ làm ảnh hưởng rất lớn tới sức khỏe của bạn. Cùng xem những loại trái cây ít đường và rau cực tốt cho sức khỏe của bản thân bạn.

>> 7 loại rau củ rất giàu chất xơ mà bạn nên biết

Tác dụng của các loại rau củ quả với sức khỏe con người

1. Măng tây

Măng tây là một trong những loại rau rất tốt cho sức khỏe. Măng tây được sử dụng để điều trị một số bệnh. Măng tây không chứa chất béo và hầu như không chứa đường, trong khi măng tây có chứa nhiều chất dinh dưỡng quan trọng khác hoàn toàn có lợi cho cơ thể.

Măng tây đã được sử dụng là một thực phẩm giúp lợi tiểu và tăng cường trao đổi chất. Măng tây có chứa vitamin A, C, E, K, B6 và các khoáng chất như sắt, đồng, folate và cũng rất giàu protein.

2 Xà lách

Xà lách là một trong những loại rau chứa rất ít đường. Xà lách giòn và là một thành phần chính của món rau sống. Bạn có thể ăn thoải mái rau xà lách mà không sợ tăng cân.

Xà lách còn chứa nhóm vitamin B thiết yếu và những chất khác như vitamin A, C, D, E và K. Xà lách có chứa khoảng 0,8 g đường mỗi 100 g, ít hơn 20 lần so với lượng đường trong một chiếc bánh. Xà lách đặc biệt tốt trong việc tăng cường khả năng miễn dịch vì nó rất giàu folate, mangan và sắt.

3 Bắp cải

Bắp cải là một trong số những loại rau chứa rất ít chất béo và đường. Các loại rau này chứa nhiều chất dinh dưỡng và có nhiều lợi ích cho sức khỏe. Bắp cải rất giàu vitamin A, C, D, E và K. Ngoài ra bắp cải cũng chứa lượng canxi, sắt, magiê, kẽm và natri dồi dào tốt cho sức khỏe của bạn.

4 Súp lơ xanh

Súp lơ xanh là một trong số loại rau rất tốt cho sức khỏe. Súp lơ xanh hầu như không chứa chất béo và đường. Súp lơ xanh còn chứa các chất dinh dưỡng thiết yếu khác. Trong súp lơ xanh chứa vitamin A, C, D, E, K, chất xơ, canxi và các chất dinh dưỡng khác như sắt, photpho, kẽm và kali.

Súp lơ xanh cũng chứa một trong những chất chống oxy hóa mạnh nhất giúp bảo vệ sức khỏe và chữa lành tổn thương da gây nên bởi các gốc tự do. Vì vậy bạn nên bổ sung súp lơ xanh trong chế độ ăn của mình.

5 Quả bơ

Bơ là một trong những thực phẩm bổ dưỡng nhất và được các nhà dinh dưỡng toàn cầu gọi là "thực phẩm hoàn hảo" bởi bơ chứa rất ít béo và ít đường. Bơ đặc biệt giàu chất xơ và các khoáng chất như kali, đồng, và các vitamin thiết yếu như E, A, K, B6 và C. Quả bơ cũng có chứa folate, đồng và protein. Bơ mang lại rất nhiều lợi ích cho sức khỏe và được sử dụng thường xuyên trong việc chăm sóc da và tóc.

6 Bưởi

Bưởi cũng là một trong những phương thuốc hiệu quả chữa ho và cảm lạnh. Lượng vitamin C dồi

dào trong bưởi giúp bạn phòng tránh bệnh tiểu đường, gout.... Bưởi là một trong những loại quả không chứa chất béo, nên bạn có thể ăn bưởi thỏa mái mà không lo tăng cân.

7 Cà chua

Cà chua là một loại quả chứa ít chất béo và là thực phẩm hầu như không đường. Cà chua chứa vitamin K – giúp xây dựng và củng cố xương. Vitamin K sẽ giúp bạn duy trì sức khỏe xương cũng như kích thích một protein không chứa collagen gọi là osteocalcin - cần thiết và đóng vai trò như một chất xúc tác, giúp tăng cường canxi xương của bạn. Cà chua cũng chứa một lượng lớn vitamin A, giúp ngăn ngừa bệnh quáng gà và các bệnh khác.

8 Đu đủ

Đu đủ là loại quả chứa nhiều chất dinh dưỡng và mang đến nhiều lợi ích cho sức khỏe. Đu đủ giúp tăng cường tiêu hóa nhờ chất papains - hóa chất trong đu đủ giúp kích thích quá trình tiêu hóa. Đu đủ cũng rất giàu vitamin thiết yếu; đặc biệt vitamin A. Chất carotene trong đu đủ giúp phòng bệnh và ngăn ngừa bệnh ung thư. Lượng natri thấp trong đu đủ đặc biệt tốt cho những người có vấn đề về lượng cholesterol. Đu đủ giúp cải thiện màu da và ngăn chặn sắc tố và sự đổi màu. Đu đủ có chứa chất chống oxy hóa giúp làm chậm quá trình lão hóa. Đu đủ là loại quả giúp ngăn hói đầu cực hiệu quả.

9 Củ cải đường

Củ cải đường giúp chữa trị và ngăn ngừa nhiều vấn đề sức khỏe. Mặc dù có tên là củ cải đường nhưng thực phẩm này lại là một trong những thực phẩm rất ít đường. Củ cải đường chứa đầy đủ các khoáng chất như kali, sắt, chất xơ. Củ cải đường cũng chứa một chất chống oxy hóa mạnh gọi là betanin. Nếu bạn phải tránh đồ ngọt và các thức ăn có đường thì bạn có thể ăn nhiều củ cải đường vì nó rất tốt cho sức khỏe của bạn.