

LÝ DO NÊN ĂN NHIỀU TRÁI CÂY

Nho, táo, dưa hấu, cam, chuối... rất giàu giá trị dinh dưỡng và tốt cho sức khỏe. Hãy bổ sung chúng vào chế độ ăn hằng ngày để nâng thể lực cho cả gia đình.

>>> Lý do bạn nên ăn trái cây thay vì uống nước ép