

## ĂN RAU QUẢ KHI NÀO LÀ TỐT NHẤT?

Trong số các loại thực phẩm như: thịt, cá, trứng, sữa và ngũ cốc thì trái cây là thức ăn có lượng chất dinh dưỡng, vitamin và chất xơ phong phú nhất. Tuy lượng chất hữu cơ cần thiết cho cơ thể không nhiều, nhưng trái cây có những công năng, vai trò

Nhưng các chất hữu cơ trong rau quả không được ổn định lắm, khi nấu nướng nó dễ thay đổi tính chất và hư hỏng. Trong đó vitamin C rất nhạy cảm với nhiệt độ, trong quá trình nấu nướng nó dễ mất đi. Kết quả của một cuộc điều tra dinh dưỡng tại Trung Quốc cho thấy lượng vitamin C thực vật bị tiêu hao là rất cao. Nguyên nhân chính là các loại rau tươi đã được chế biến thành các món ăn chín, điều đó làm một lượng lớn vitamin C bị tiêu hao.

Nếu chúng ta ăn trái cây tươi không qua chế biến thì lượng vitamin bị hao tổn là rất thấp và chúng sẽ bổ sung được lượng vitamin đã bị hao tổn trong rau khi nấu chín. Vì vậy tốt nhất nên xem trái cây như một món trong bữa ăn, mỗi bữa ăn nên dùng thêm một phần trái cây để bổ sung vitamin.

Nên ăn trái cây vào buổi sáng là tốt nhất, bởi vì buổi ăn sáng rất đơn giản và ít các món ăn. Ngoài ra, qua 1 đêm dạ dày của chúng ta hoàn toàn trống rỗng và vitamin trong trái cây càng phát huy được chức năng của một "người nhân công quét dọn" tiêu trừ những chất có hại. Vitamin còn có tác dụng điều tiết và cải thiện lượng mỡ, lượng đường trong máu, nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể.

Luôn khỏe mạnh từ buổi sáng là một trong những nhân tố cho một ngày làm việc hiệu quả.