

NHỮNG TRÁI CÂY BỔ DƯỠNG CỦA VÙNG NHIỆT ĐỚI

Có những loại hoa quả ở vùng nhiệt đới có công dụng rất tốt đối với sức khỏe mà bạn chưa từng nghe tới bao giờ như hạt cọ Acai chẳng hạn.

Bên cạnh đó, có những loại hoa quả nhiệt đới khác rất quen thuộc như ổi, đu đủ, xoài,... nhưng chưa hẳn bạn đã biết hết tác dụng của các loại trái bổ dưỡng này.

1. Chanh leo

Chanh leo khi chín thường có màu đỏ hay màu vàng và có mùi thơm rất hấp dẫn. Loại quả này rất giàu vitamin A, vitamin C, kali và chất xơ, nhưng có hàm lượng calo khá thấp khoảng 16 calo/quả, rất tốt cho những người đang áp dụng chế độ giảm cân.

Chanh leo thường được chế biến thành nhiều thứ bánh ngọt khác nhau, hay kết hợp với các loại trái cây khác để làm kem, sữa chua,... nhưng phổ biến nhất là pha với nước đường và đá để làm nước uống giải khát.

2. Khế

Cũng như các loại hoa quả như cam, quýt và mận, khế thường được trồng chủ yếu ở vùng Đông Nam Á. Mỗi trái khế chứa khoảng 40 calo và rất giàu vitamin C. Khi muốn thưởng thức khế, bạn chỉ cần rửa sạch trái khế và thái thành miếng mà không cần gọt vỏ và bỏ hạt. Khế thường được dùng để thêm vào các món salad hay các món tráng miệng. Tuy nhiên, những người bị bệnh thận không nên ăn khế vì loại quả này chứa axit oxalic gây ra sỏi thận.

3. Hạt cọ Acai

Hạt cọ Acai có màu đen và có kích cỡ tương tự như trái việt quất và có vị giống chocolate và trái dâu dại. Loại hạt này chứa một chất chống oxy hóa có tên là anthocyanin, giúp chống lão hóa rất hiệu quả. Hạt cọ Acai thường được chế biến như một đồ uống ép trái cây hoặc sấy khô làm bột tổng hợp.

4. Xoài

Xoài, có nguồn gốc từ khu vực Đông Nam Á, có nhiều loại và màu sắc khác nhau từ vàng, xanh đến đỏ. Loại trái cây đặc trưng của vùng nhiệt đới này rất giàu chất chống oxy hóa, vitamins A,C, kali và chất xơ. Bạn có thể thưởng thức loại hoa quả thơm ngon này theo nhiều cách khác nhau, như làm sinh tố, cocktail, hay đơn giản chỉ cần rửa sạch, gọt vỏ và thái thành miếng, rồi thưởng thức.

5. Đu đủ

Đu đủ có nguồn gốc từ Trung Mỹ, sau đó loại trái cây này được đưa tới những vùng nhiệt đới khác trên thế giới. Đu đủ rất giàu chất dinh dưỡng, với khoảng 118 calo/ quả. Ngoài ra, đu đủ cũng rất giàu vitamin C, kali, folat và papain – một loại enzym giúp làm mềm thức ăn và giúp cơ thể tiêu hóa các chất protein tốt hơn

6. Quả lựu

Trái lựu, có kích cỡ tương tự trái táo, là loại hoa quả rất phổ biến vào mùa thu. Lựu cũng là một loại hoa quả rất giàu chất dinh dưỡng, với ½ cốc nước ép trái lựu chứa khoảng 80 calo. Ngoài ra, loại quả này cũng chứa nhiều thành phần natri, vitamin B2, sinh tố B, niacin, vitamin C, canxi và photpho. Lựu thường được chế biến thành các món salad, hay thêm vào các cốc sữa chua.

7. Ổi

Hương vị của trái ổi giống với hương vị của dâu tây và trái đào. Trái ổi được cấu tạo bởi một lớp cùi dày và rất nhiều hạt bên trong. Loại trái cây rất phổ biến ở các vùng nhiệt đới này rất giàu nguồn vitamin C. Ngoài ra, ổi cũng chứa nhiều vitamin A, chất xơ, kali và photpho. Bạn có thể chế biến ổi thành nước ép hay thái thành miếng làm đồ tráng miệng.

8. Trái Kiwi

Kiwi cũng là loại cây dây leo giống cây nho, quả kiwi có lớp vỏ màu nâu rất đặc trưng. Mỗi trái, kiwi chứa khoảng 70 calo và nhiều chất vi lượng tốt cho sức khỏe như kali, chất xơ, đặc biệt loại trái cây này chứa hàm lượng vitamin C gấp đôi một trái cam. Bạn có thể chế biến trái kiwi làm các món salad, nước ép, hay thêm vào các cốc sữa chua.