

NƯỚC BƯỞI ĐỎ BỔ NHẤT

Nước bưởi đỏ cung cấp nhiều chất dinh dưỡng trên một đơn vị calo hơn bất cứ loại nước quả nguyên chất nào khác. Một nghiên cứu mới phân tích các loại nước trái cây phổ biến ở Mỹ đã cho thấy như vậy.

(Ảnh: Discovery)

Thứ nước uống hấp dẫn này vượt cả nước cam vốn cũng được xếp hạng cao, đánh bại dễ dàng nước bưởi trắng, dưa, mận, nho và táo (xếp theo thứ tự từ trên xuống về mức độ bổ dưỡng). Tác giả Gail Rampersaud tại Viện khoa học nông nghiệp thực phẩm thuộc Đại học Florida, Mỹ, cho biết nước bưởi đỏ là nguồn vitamin C tuyệt vời mang tới lượng cần thiết trong cả một ngày chỉ trong một cốc 29,5 ml.

"Nó cũng cung cấp kali, folate, sinh tố B và magiê, cũng như một số carotenoid có thể chuyển hoá thành vitamin A trong cơ thể". Carotenoid là những chất mang lại sắc tố cho rau quả. Chúng cũng giúp ngăn ngừa ung thư và các căn bệnh khác.

Trong nghiên cứu, Rampersaud tập trung vào những loại nước trái cây nguyên chất phổ biến. Nước cà chua bị loại vì được coi là nước rau củ. Nước lựu, việt quất, anh đào và một số loại quả thường để xay lẫn cùng trái cây khác nên cũng bị loại.

Rampersaud giải thích rằng nước thuộc giống cam quýt xếp hạng cao bởi có hàm lượng các chất dinh dưỡng khác nhau cao hơn hẳn các loại nước trái cây khác, đồng thời có hàm lượng calo thấp.

M.T.