

CHỌN RAU QUẢ:

Chọn rau quả đúng mùa

Rau quả còn tươi, nguyên vẹn, không bị trầy xước, có hình dạng bên ngoài bình thường, có màu sắc tự nhiên, giòn chắc, cảm nặng tay.

Rau quả không bị héo úa, giập nát, hoặc dính các chất lạ.

RỬA RAU QUẢ

Rửa rau quả nhiều lần dưới vòi nước chảy trước khi sơ chế và chế biến.

Rửa quả trước khi gọt vỏ.

BẢO QUẢN:

Rau lá: bảo quản trong túi nilon, để trong tủ lạnh, có thể bảo quản trong 3-5 ngày.

Rau củ: để ở nơi thoáng mát, tránh ánh nắng

Trái cây: nên ăn ngay, nếu đã gọt vỏ và cắt nên để trong hộp bảo quản có nắp đậy, để trong tủ lạnh, dùng trong 1 – 2 ngày.

CHẾ BIẾN:

Các món rau, canh, salad rau củ, nước ép hoặc sinh tố.

Ăn sống, salad rau trái cây, nước ép, sinh tố, kem trái cây...

LƯU Ý:

Một số loại củ giàu tinh bột như khoai tây, sắn, khoai sọ... không được coi là RAU.

NÊN ĂN RAU QUẢ NHƯ THẾ NÀO?

Ăn đa dạng, phối hợp các loại rau theo màu sắc khác nhau và thay đổi trong tuần.

Nên ăn rau quả tươi, mua và sử dụng trong ngày.

Một ngày nên ăn cả rau lá và rau củ.

Không ăn quả thay rau hoặc ngược lại.

Nên ăn quả chín dạng miếng/múi, dạng ép/xay, vắt cung cấp ít chất xơ hơn.

Dùng trái cây thay cho bánh, nước ngọt và các loại đồ ăn vặt khác.

Ăn mặn tăng nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, tăng huyết áp, nên hạn chế chấm rau và quả để giảm lượng muối trong chế độ ăn.

Trái cây đã có sẵn đường, bởi vậy nên hạn chế cho thêm đường vào trong sinh tố và nước ép.



Quét mã để đọc thêm thông tin



DỰ ÁN TĂNG CƯỜNG TIÊU THỤ RAU QUẢ
THÔNG QUA CẢI TIẾN HỆ THỐNG THỰC PHẨM TẠI VIỆT NAM



GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG CỦA
RAU QUẢ

Khác biệt giữa RAU và QUẢ/TRÁI CÂY:

QUẢ cung cấp năng lượng và lượng đường cao hơn RAU

QUẢ cũng chứa nhiều chất xơ, một số loại lượng chất xơ cao hơn RAU (Ổi, Dâu tây, Hồng xiêm, Hồng đỏ, Quất, Nho, Cam, Nhãn, Thanh long...)

QUẢ là nguồn Vitamin C tốt do Quả thường ăn sống, không bị hao hụt do chế biến như RAU.

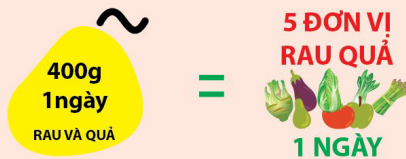


Không một loại RAU/QUẢ nào cung cấp đủ tất cả các chất dinh dưỡng cần thiết. Bởi vậy nên ăn phối hợp các loại rau/quả mỗi ngày.

TRÁI CÂY TƯƠI chứa nhiều đường nhưng giàu chất xơ, chất khoáng nên **KHÔNG** làm tăng cao đường máu sau khi ăn.

TRÁI CÂY sấy khô có lượng ĐƯỜNG cao gấp nhiều lần so với loại QUẢ TƯƠI cùng loại.

Người Đái tháo đường nên ăn các loại QUẢ tươi, tránh các loại QUẢ sấy khô.



Mỗi người nên ăn **ÍT NHẤT 400g** (tương đương 5 đơn vị) **RAU VÀ QUẢ** hàng ngày.

Người lớn: Trung bình 3 - 4 đơn vị rau và 3 đơn vị quả.

Trẻ em 3 - 5 tuổi: Trung bình 2 đơn vị rau và 2 đơn vị quả.

1 ĐƠN VỊ ĂN

80 g

1 bát rau lá/rau củ nấu chín
1 bát con trái cây xắt nhỏ



Dưa hấu
(1 miếng)



Ổi
(1 quả nhỏ)



Na
(1 quả trung bình)



Xoài chín
(1 má)



Thanh long
(1/4 quả nhỏ)



Trái cây xắt nhỏ
(1 bát con)

ĂN RAU QUẢ ĐÚNG MÙA, MÙA NÀO THỨC ẤY
Rau quả hàng ngày, cuộc sống tươi đẹp

RAU QUẢ là nguồn cung cấp vitamin, chất khoáng, chất xơ và một số chất chống oxy hóa cần thiết giúp bảo vệ cơ thể và tăng cường sức khỏe.

RAU QUẢ GIÀU



Beta caroten (tiền Vitamin A): tăng cường thị lực, tăng cường miễn dịch, đẹp da. Có trong rau lá màu xanh thẫm, rau củ màu vàng đậm, màu cam; trái cây màu đỏ, vàng cam.



Vitamin C làm lành vết thương, tăng sức khỏe răng lợi, tăng cường hấp thu sắt.



Acid Folic: phòng chống thiếu máu, phòng dị tật ống thần kinh.

Sắt: phòng chống thiếu máu

Kali: duy trì chức năng thần kinh và cơ, phòng tăng huyết áp,



Chất xơ: Tốt cho hệ tiêu hóa, ổn định hệ vi khuẩn đường ruột, chống táo bón, bình ổn đường máu, giảm cholesterol máu



Chất chống oxy hoá: Bảo vệ sự phá hủy của tế bào và làm giảm nguy cơ ung thư, đột quỵ và bệnh tim mạch.

DỰ ÁN TĂNG CƯỜNG TIÊU THỤ RAU QUẢ THÔNG QUA CẢI TIẾN HỆ THỐNG THỰC PHẨM TẠI VIỆT NAM