



Hãy bổ sung những loại rau xanh dồi dào này vào thực đơn mỗi ngày của bạn để cải thiện dinh dưỡng cũng như tăng cường sức khỏe.

Rau móm

Những loại rau này tuy nhỏ mà có vô số lợi ích chúng chứa hàm lượng vitamin C và E cao hơn cả so với những cây rau lớn thông thường. Mùi vị của các rau này thường cay nồng hăng hăng, do vậy hãy thử thêm một vài củ rau móm để vào món bánh mì, salad hoặc trang trí cho đĩa súp của bạn để làm đẹp vị.

Cải dền đỏ

Cải dền chứa một lượng lớn nitrat có thể giúp hòa huyết áp của bạn rất tốt, bên cạnh đó loại cải này còn chứa chất xơ và các chất dinh dưỡng khác. Với loại cải này, bạn nên nướng hoặc quay để làm nóng lên và nướng tự nhiên hoặc bào nhỏ để thêm vào các món salad.

Bên cạnh đó, phần lá xanh của cải dền cũng cung cấp nhiều vitamin K và có tác dụng trong việc giúp bạn giảm nguy cơ loãng xương. Chỉ một chén lá cải dền đã có thể đáp ứng gần gấp đôi nhu cầu mỗi ngày của bạn. Bạn có thể xào chúng với dầu thực vật và tỏi để có một món ăn bổ dưỡng hoặc có thể cắt nhỏ và cho vào các món súp hoặc mì.

Cải xoong

Cải xoong hàm chứa một lượng lớn vitamin A, C, K cũng như các chất chống oxy hóa tốt cho cơ thể của bạn. Có thể thêm cải xoong vào salad hoặc bánh mì để khi nhai chúng với các món ăn này thêm tươi mát hoặc trộn với súp xay nhuyễn để thêm phần dinh dưỡng.

Cải rổ

Loại rau này chứa nhiều vitamin K, C, B12 và beta-carotene (tiền thân của vitamin A) có tác dụng rất lớn trong việc phòng ngừa ung thư. Để cải thiện dinh dưỡng cho bữa ăn, hãy thêm hai chén rau cải rổ mỗi ngày. Có thể chế biến bằng cách chần nhanh nó trong nước sôi, cắt nhỏ và thêm vào món salad nguyên hạt hoặc để nguội.

Măng tây

Loại rau có vị ngọt lành này mang lại nhiều vitamin B12 cho cơ thể của bạn. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng vitamin này có tác dụng đáng kể trong việc điều trị huyết áp cao. Để chế biến món rau này đúng cách, hãy nấu chúng để có những lát rau tuyệt vời cho món salad của bạn.

Rau chân vịt

Loại rau nhà Còi này cũng chứa hàm lượng vitamin A, C, K và mangan cao có tác dụng hỗ trợ điều trị bệnh tiểu đường loại 2 hiệu quả. Bạn thêm một chút rau cải bó xôi vào bữa ăn hàng ngày hoặc xay sinh tố sẽ là phương pháp tuyệt vời để cung cấp những chất dinh dưỡng cho cơ thể.

Bông cải xanh

Đây là một trong những loại rau nổi tiếng nhất trong giới tự nhiên bởi những công dụng tuyệt vời của nó trong việc phòng ngừa các bệnh ung thư, chống oxy hóa và đem lại hệ tiêu hóa khỏe mạnh. Chế độ ăn nhiều rau xanh sẽ giúp bạn bổ sung vitamin A và K cho cơ thể. Khi chế biến, hãy hấp, xào hoặc xay chúng cùng với các loại trái cây ngọt để át đi vị chát tự nhiên.

Đu Hà Lan

Một chén đu đủ có thể cung cấp cho cơ thể 7.2 g chất xơ, tào cọt giảm béo và khiến bạn bớt thèm ăn. Do đó, bạn sẽ có cơ thể khỏe mạnh, cân đối hơn với hệ tiêu hóa tốt cũng như cholesterol thấp. Món đu đủ này thường được chế biến trong các món súp, mì Ý hoặc salad.

Trái chuông đỏ

Mọi người thường lầm tưởng đây là một loại rau, nhưng thực chất nó lại là trái cây. Một trái trái chuông đỏ vừa cung cấp một lượng vitamin B, beta-carotene và C dồi dào. Có thể nướng trái chuông, cắt nhỏ cho vào các món ăn chính hoặc trộn vào salad tùy thích.

(SK&DS)