

## Trái cây

T&#225;c Gi&#7843;: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đ&#225;c

Th&#7913; B&#7843;y, 11 Th&#225;ng 7 N&#259;m 2009 14:20

---

Trái cây hay Quả đ&#225;c thành hình từ phần bầu nh&#244;y của hoa. Trái cây thường có hai phần: phần thịt mang n&#225;c có thể ăn đ&#225;c và hạt c&#225;ng.

Ng&#225;c là i v&#225;i rau đ&#225;c dùng như món ăn chính, trái cây thường là món ăn thêm, đi&#225;m tâm, tráng miệng hoặc ăn v&#225;t.

Trái cây là thức phẩm mà thích của loài ng&#225;i vì tính cách bổ đ&#225;ng và t&#225;n l&#225;i của nó.

Thành phần dinh đ&#225;ng

Nhi&#225;u nhà dinh đ&#225;ng quy&#225;t định trái cây là “b&#225;n đ&#225;ng của sức khỏe” vì nó có đầy đủ nh&#225;ng chất dinh đ&#225;ng cần thiết để duy trì một đ&#225;i sống lành mạnh.

### 1.N&#225;c

C&#225; thể cần từ 2-3 lít n&#225;c mỗi ngày để giữ thân nhiệt bình thường, làm trơn các khớp xương, lưu chuyển đ&#225;ng chất nuôi tế bào, làm huyết &#225;ng của hệ ng&#225;c u, bạch cầu và để làm v&#225;t ch&#225;ng đỡ cơ thể...

N&#225;c trong trái cây rất nhi&#225;u, t&#225;i i mát mà lại là loại n&#225;c tinh khiết, không nhi&#225;m trùng hay v&#225;n độc. N&#225;c từ lòng đất, đ&#225;c cây hút lên, chế biến, đổ vào trái để ta dùng mà không cần một công đoạn nào, g&#225;n l&#225;c. Dùng n&#225;c này ta không còn sợ bị các bệnh như tiêu chảy, khó chịu bao tử, không sợ bệnh ô nhiễm của bụi đất hay hóa chất trong không gian. Ngoài trời khi con ng&#225;i bị mất hóa chất khi n cho trái nom t&#225;i để p

### 2- Chế độ m.

## Trái cây

T&#225;c Gi&#7843;: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đ&#225;c

Th&#7913; B&#7843;y, 11 Th&#225;ng 7 N&#259;m 2009 14:20

---

Ch&#228;t đ&#228;m c&#228;n thi&#228;t cho s&#228; c&#228;u t&#228;o các lo&#228;i t&#228;bào, ch&#228;t t&#228;o kích thích t&#228; trong c&#228; th&#228;.

Th&#228;ng th&#228;ng khi nói t&#228;i ch&#228;t đ&#228;m là ta nghĩ ngay t&#228;i m&#228;t mi&#228;ng bít-t&#228;t, m&#228;t đùi gà quay... vì đây là ngu&#228;n cung c&#228;p chính. Nh&#228;ng lo&#228;i ch&#228;t đ&#228;m này có nhi&#228;u m&#228; béo mà g&#228;n đây con ng&#228;i đã l&#228;m đ&#228;ng và ph&#228; thu&#228;c vào nó, và gây ra nhi&#228;u b&#228;nh ho&#228;n.

Rau trái cũng có m&#228;t ngu&#228;n ch&#228;t đ&#228;m đáng k&#228;, t&#228;t nhiên là ít h&#228;n th&#228;t cá, nh&#228;ng d&#228; tiêu và không có cholesterol.

Ta hãy nhìn vào các v&#228; tu hành, không ăn th&#228;t đ&#228;ng v&#228;t, ch&#228; ăn rau trái, mà cũng đ&#228; ch&#228;t đ&#228;m cho c&#228; th&#228;, s&#228;c kh&#228;e v&#228;n t&#228;t, th&#228;n s&#228;c h&#228;ng hào, tinh th&#228;n minh m&#228;n, ph&#228;c v&#228; đ&#228;o giáo và tín đ&#228; không m&#228;i m&#228;t.

Đ&#228;m trong trái cây có đ&#228; tám lo&#228;i amino acid c&#228;n thi&#228;t mà c&#228; th&#228; không t&#228; t&#228;o ra đ&#228; c và ph&#228;i do th&#228;c ph&#228;m cung c&#228;p.

Nh&#228;ng trái h&#228;t nh&#228; đ&#228;u ph&#228;ng, h&#228;t h&#228;nh nhân, qu&#228; óc chó ( walnut ), trái b&#228;... có r&#228;t nhi&#228;u đ&#228;m.

M&#228;t &#228;u đ&#228;m khác c&#228;a ch&#228;t đ&#228;m t&#228; th&#228;c v&#228;t là chúng đ&#228; c tiêu hóa d&#228; dàng. Ăn m&#228;t mi&#228;ng th&#228;t c&#228;n 8 gi&#228; đ&#228; chuy&#228;n hóa, trong khi đó ăn m&#228;t h&#228;n h&#228;p trái cây ch&#228; c&#228;n n&#228;a gi&#228; là c&#228; th&#228; đã có đ&#228;y đ&#228; s&#228; l&#228;ng ch&#228;t đ&#228;m này.

### 3-Ch&#228;t carbohydrat

Carbohydrat cung c&#228;p năng l&#228;ng cho ch&#228;c năng c&#228;a c&#228; th&#228; đ&#228; i hình th&#228;c các lo&#228;i đ&#228;ng ho&#228;c tinh b&#228;t.

Trái cây có lo&#228;i đ&#228;ng đ&#228;n thiên nhiên fructose, s&#228;n sàng đ&#228; c h&#228;p th&#228; và có kh&#228; năng cung

## Trái cây

T&#225;c Gi&#7843;: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đ&#7913; B&#7843;y, 11 Th&#225;ng 7 N&#259;m 2009 14:20

---

c&#p n&#223;ng l&#223;ng mà c&# th&# c&#n ngay. Đ&#&#ng này d&# tiêu, nh&#p vào máu t&# t&# nên không gây xáo tr&#n cho m&#c đ&# insulin do t&#y t&#ng ti&#t ra.

### 4- Ch&#t béo.

Khi ăn nhi&#u ch&#t béo thì không t&#t, nh&#ng c&# th&# c&#n m&#t l&#&#ng t&#i thi&#u đ&# duy trì s&# tăng tr&#&#ng c&#a t&# bào, tích tr&#&#ng l&#&#ng, c&#u t&#o thành ph&#n c&#a h&# th&#n kinh, s&#n xu&#t kích thích t&#.

Trái cây nh&# chu&#i, b&#, oliu, đào l&#n h&#t ... có m&#t ít ch&#t béo và h&#u nh&# không có cholesterol.

### 5- Khoáng ch&#t và sinh t&#

C&# th&# c&#n m&#t l&#&#ng r&#t nh&# khoáng ch&#t và sinh t&# đ&# đ&#u hòa m&#i ch&#c n&#ng cũng nh&# đ&# tăng tr&#&#ng, sinh s&#n. Trái cây có đ&#y đ&# nh&#ng ch&#t này đ&#i đ&#ng hoàn toàn t&# nhiên, không pha l&#n hóa ch&#t, d&# tiêu và v&#a đ&# cho nhu c&#u hàng ngày. Tuy nhiên trái cây th&#&#ng không có ho&#c có r&#t ít sinh t&# B12.

### L&#a và c&#t gi&# trái cây

Trái cây là s&#n ph&#m mà thiên nhiên cung c&#p, s&#n sàng đ&# con ng&#&#i s&# đ&#ng mà không c&#n nhi&#u th&#i gian bi&#n ch&#, s&#a so&#n.

Đ&# trái cây thêm ngon, c&#n có s&# l&#a ch&#n k&# càng, c&#t gi&# đúng cách, r&#i ăn đúng lúc.

Khi b&#y bán trên th&# tr&#&#ng, ng&#&#i ta th&#&#ng phun hóa ch&#t lên trái cây đ&# gi&# trái lâu h&# cũng nh&# đ&# trái cây có v&# t&#i, đ&#p, h&#p đ&#n. Vì th&#, c&#n r&#a s&#ch ho&#c g&#t v&# tr&#&#c khi ăn.

## Trái cây

T&#225;c Gi&#7843;: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đ&#7913; B&#7843;y, 11 Th&#225;ng 7 N&#259;m 2009 14:20

---

a-Trái cây t&#225;i.

Mùa nào trái đỏ. Mua đúng mùa đúng lúc thì trái cây ngon h&#225;n và r&#225; h&#225;n.

L&#225;a trái cây không khó khăn n&#225;u ta đ&#225; ý m&#225;t chút.

Đi&#225;u c&#225;n nh&#225; là không mua vì giá r&#225; nh&#225;ng mua vì dùng đ&#225;c ho&#225;c đ&#225; dành đ&#225;c.

N&#225;u không có nhu c&#225;u trang trí, ch&#225;ng b&#225;y cho đ&#225;p m&#225;t thì b&#225; ngoài c&#225;a trái h&#225;i có t&#225;i v&#225;t m&#225;t chút cũng không &#225;nh h&#225;ng t&#225;i ph&#225;m ch&#225;t c&#225;a trái.

Cũng nên nh&#225; r&#225;ng, h&#225;u h&#225;t trái cây đ&#225;c x&#225;t m&#225;t l&#225;p hóa ch&#225;t đ&#225; tăng m&#225;u t&#225;i, t&#225;o v&#225; ngoài đ&#225;p h&#225;n, nên nhi&#225;u khi “th&#225;y v&#225;y mà không ph&#225;i v&#225;y”.

Khi mua v&#225;, trái chín c&#225;n đ&#225;c gi&#225; trong t&#225; l&#225;nh đ&#225; tránh mau h&#225;. Tr&#225;c h&#225;t, l&#225;a riêng trái h&#225;, trái ch&#225;a chín h&#225;n. Không nên làm trái mau chín b&#225;ng cách ph&#225;i n&#225;ng vì các tia t&#225; ngo&#225;i, h&#225;ng ngo&#225;i có th&#225; làm phân h&#225;y vài lo&#225;i sinh t&#225;.

R&#225;a và lau khô nh&#225;ng trái cây có v&#225; c&#225;ng và tr&#225;n tru.

Trái có v&#225; m&#225;ng nh&#225; nho, qu&#225; anh đào (cherry), các lo&#225;i trái nh&#225; m&#225;ng n&#225;c (berry) nh&#225; phúc b&#225;n t&#225; (rasberry), ô rô (holly berry), trái mâm xôi đen (black berry)...th&#225;i không c&#225;n r&#225;a khi c&#225;t gi&#225; vì n&#225;c đ&#225;ng làm trái mau h&#225;, nh&#225;ng đ&#225;ng quên r&#225;a tr&#225;c khi ăn.

Đ&#225;ng v&#225;t b&#225; cu&#225;ng ho&#225;c chớp c&#225;a trái, tránh làm t&#225;n th&#225;ng t&#225;i t&#225; bào c&#225;a trái.

## Trái cây

T&#225;c Gi&#7843;: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đ&#225;c  
Th&#7913; B&#7843;y, 11 Th&#225;ng 7 N&#259;m 2009 14:20

---

T&#225; nh c&#225;n gi&#225; &#225; nhi&#225;t đ&#225; t&#225; 15?C t&#225; 21?C, không &#225;m.

T&#225;t h&#225;n h&#225;t là gi&#225; trái trong h&#225;p kín đ&#225; không khí không làm khô trái, nh&#225;ng n&#225;u đ&#225;ng trong túi nylon thì &#225;i nên ch&#225;c th&#225;ng vài l&#225; nh&#225; đ&#225; thoát h&#225;i và đ&#225; &#225;m. Gi&#225; k&#225; nh&#225; v&#225;y, trái có th&#225; đ&#225; dành đ&#225;c khá lâu.

b-Trái c&#225;y đóng h&#225;p.

V&#225;i trái cây đóng h&#225;p, c&#225;n coi k&#225; nh&#225;n hi&#225;u có ghi rõ ràng tên trái cây, s&#225; l&#225;ng, tên và đ&#225;a ch&#225; nhà s&#225;n xu&#225;t, nh&#225;t là th&#225;i h&#225;n s&#225; đ&#225;ng. Tuy&#225;t đ&#225;i không mua s&#225;n ph&#225;m quá h&#225;n dù giá r&#225;.

Tránh nh&#225;ng h&#225;p b&#225; rò r&#225;, không khí vào làm h&#225;p ph&#225;ng lên. H&#225;p m&#225;p vào không sao, tr&#225; phi v&#225;t l&#225;m làm rách h&#225;p và đ&#225; không khí l&#225;t vào.

Trái cây h&#225;p th&#225;ng đ&#225;c b&#225;o qu&#225;n b&#225;ng n&#225;c đ&#225;ng cho kh&#225;i h&#225; và đ&#225;ng càng ng&#225;t thì giá càng cao nh&#225;ng th&#225;i gian b&#225;o qu&#225;n lâu h&#225;n. Đôi khi trái cây đ&#225;c gi&#225; g&#225;n v&#225;i n&#225;c th&#225;ng ho&#225;c n&#225;c ép trái cây.

Trái cây h&#225;p có th&#225; gi&#225; trong phòng &#225; nhi&#225;t đ&#225; không quá 25? C, thoáng khí, không &#225;m và có th&#225; đ&#225; dành c&#225; năm mà ph&#225;m ch&#225;t v&#225;n t&#225;t, mi&#225;n là h&#225;p không rò r&#225; và không quá h&#225;n s&#225; đ&#225;ng do nhà s&#225;n xu&#225;t ghi trên h&#225;p.

c-Trái cây đông l&#225;nh.

Trái cây này cũng r&#225;t ngon.

## Trái cây

T&#225;c Gi&#7843;: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đ&#7913; B&#7843;y, 11 Th&#225;ng 7 N&#259;m 2009 14:20

---

Khi mua l&#223;a th&#223; đông c&#223;ng nguyên c&#223;c, ch&#223; n&#223;u đã ch&#223;y n&#223;c ho&#223;c h&#223;i m&#223;m là b&#223;t đ&#223;u r&#223; đá và h&#223;.

Mang v&#223;, n&#223;u ch&#223;a ăn, c&#223;n b&#223; vào t&#223; đông l&#223;nh v&#223;i nhi&#223;t đ&#223; b&#223;ng ho&#223;c d&#223;i đ&#223; đông l&#223;nh. Gi&#223;nh v&#223;y trái v&#223;n còn t&#223;t t&#223;i m&#223;t năm.

### đ-Trái cây khô

Trái khô c&#223;n đ&#223;c bán trong túi s&#223;ch s&#223; v&#223;b&#223;c kín. Trái ph&#223;i m&#223;m đ&#223;o nh&#223;ng ch&#223;c, m&#223;u t&#223;i sáng, không l&#223;m đ&#223;m m&#223;c meo.

Trái khô có th&#223; gi&#223; ngoài t&#223; l&#223;nh, v&#223;i nhi&#223;t đ&#223; trong nhà d&#223;i 75°C trong vòng n&#223;a năm. N&#223;u tr&#223;i nóng quá và &#223;m quá thì nên đ&#223; trái cây khô trong t&#223; l&#223;nh, nh&#223;t là sau khi đã m&#223; ăn d&#223; dang, đ&#223; tránh n&#223;m m&#223;c.

### e-N&#223;ng trái cây.

Khi n&#223;ng, trái cây có th&#223; là món ăn ph&#223; thay th&#223; cho th&#223;t. N&#223;ng không m&#223;t nhi&#223;u thì gi&#223;, nh&#223;ng c&#223;n đ&#223;c ăn ngay.

Trái đ&#223;c g&#223;t v&#223;, c&#223;t đôi, x&#223;p úp lên v&#223; ho&#223;c ch&#223;o, qu&#223;t b&#223; và n&#223;c trái chanh lên m&#223;t, n&#223;ng đ&#223; m&#223;i phút cho t&#223;i khi m&#223;t trái h&#223;i nâu.

Gi&#223; sang m&#223;t kia r&#223;i cũng qu&#223;t b&#223;, n&#223;c chanh thêm chút đ&#223;ng, qu&#223;b&#223;t, n&#223;ng thêm vài phút cho t&#223;i khi nâu vàng.

### K&#223;t lu&#223;n

## Trái cây

T&#225;c Gi&#7843;: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đ&#7913;  
Th&#7913; B&#7843;y, 11 Th&#225;ng 7 N&#259;m 2009 14:20

---

Thiên tài khoa học Albert Einstein có nh&#229;n xét: “ A table, a chair, a bowl of fruit and a violin; what else does a man need to be happy.” M&#229;t cái bàn, m&#229;t cái ghế, m&#229;t bát trái cây và m&#229;t cây đàn violin; con ng&#229;i còn c&#229;n gì thêm n&#229;a để đ&#229;c h&#229;n hạnh phúc.

Mà m&#229;t trong nh&#229;ng y&#229;u tố mang t&#229;i h&#229;n hạnh phúc là có s&#229;c kh&#229;e tốt, ít b&#229;nh tật. Vì các khoa học gia của Trung tâm CDC Hoa k&#229; quan sát thấy là, so với những người chỉ tiêu thụ m&#229;t số l&#229;ng khiêm nh&#229;ng rau, trái cây, ng&#229;i dùng r&#229;ng rãi các thực phẩm này đều có kh&#229; năng giảm thiểu các rủi ro mắc b&#229;nh mãn tính, như là tai biến đột quỵ mạch não, cao huyết áp, tiểu đường và vài loại ung thư.

Nh&#229;n xét của Einstein quá &#229; chính xác, phải không thưa quý thân hữu.