

Trái cây hay Qu<sup>o</sup> đ<sup>o</sup> c<sup>h</sup> thành hình t<sup>o</sup> ph<sup>o</sup>n b<sup>u</sup> u nh<sup>o</sup> y c<sup>a</sup> a hoa. Trái cây th<sup>o</sup> ng có hai ph<sup>o</sup>n: ph<sup>o</sup>n th<sup>t</sup> m<sup>o</sup>ng n<sup>o</sup> c<sup>h</sup> có th<sup>t</sup> ăn đ<sup>o</sup> c<sup>h</sup> và h<sup>o</sup>t c<sup>h</sup> ng. Ng<sup>o</sup>c l<sup>i</sup> v<sup>i</sup> rau đ<sup>o</sup> c<sup>h</sup> d<sup>u</sup>ng nh<sup>o</sup> m<sup>o</sup>n ān ch<sup>inh</sup>, trái cây th<sup>o</sup> ng là m<sup>o</sup>n ān th<sup>em</sup>, đ<sup>o</sup>m t<sup>am</sup>, tráng mi<sup>ng</sup> ho<sup>c</sup> ān v<sup>t</sup>.

Trái cây là th<sup>c</sup> ph<sup>o</sup>m l<sup>a</sup> th<sup>ich</sup> c<sup>a</sup> a lo<sup>i</sup> ng<sup>o</sup>i v<sup>i</sup> t<sup>inh</sup> c<sup>a</sup>ch b<sup>u</sup> d<sup>o</sup>ng và ti<sup>n</sup> l<sup>i</sup> c<sup>a</sup> a n<sup>o</sup>.

## **Thành ph<sup>o</sup>n dinh d<sup>o</sup>ng**

Nhi<sup>u</sup> nh<sup>a</sup> dinh d<sup>o</sup>ng qu<sup>o</sup> quy<sup>t</sup> r<sup>o</sup>ng trái cây là “b<sup>u</sup> n đ<sup>o</sup>ng c<sup>a</sup> a s<sup>o</sup>c kh<sup>o</sup>e” v<sup>i</sup> nó có đ<sup>o</sup>y đ<sup>o</sup> nh<sup>o</sup>ng ch<sup>o</sup>t dinh d<sup>o</sup>ng c<sup>a</sup> n thi<sup>t</sup> d<sup>o</sup> duy tr<sup>i</sup> m<sup>o</sup>t d<sup>o</sup>i s<sup>o</sup>ng l<sup>a</sup>nh m<sup>o</sup>nh.

### **1.N<sup>o</sup>c**

C<sup>o</sup> th<sup>t</sup> c<sup>a</sup> n t<sup>o</sup> 2-3 l<sup>i</sup>t n<sup>o</sup> c m<sup>o</sup>i ng<sup>ay</sup> d<sup>o</sup> gi<sup>o</sup> th<sup>an</sup> nhi<sup>t</sup> b<sup>inh</sup> th<sup>o</sup>ng, l<sup>a</sup>m tr<sup>o</sup>n c<sup>a</sup>c kh<sup>o</sup>p x<sup>o</sup>ng, l<sup>o</sup>u chuy<sup>n</sup> d<sup>o</sup>ng ch<sup>o</sup>t nu<sup>i</sup> t<sup>o</sup> bào, l<sup>a</sup>m huy<sup>t</sup> t<sup>o</sup>ng ch<sup>o</sup>a h<sup>o</sup>ng c<sup>a</sup>u, b<sup>u</sup>ch c<sup>a</sup>u v<sup>a</sup> d<sup>o</sup> l<sup>a</sup>m v<sup>t</sup> ch<sup>o</sup>ng d<sup>o</sup> c<sup>a</sup> th<sup>t</sup>...

N<sup>o</sup>c trong trái cây r<sup>t</sup> nhi<sup>u</sup>, t<sup>o</sup> i m<sup>at</sup> m<sup>o</sup> i l<sup>o</sup>i là l<sup>o</sup>i n<sup>o</sup> c tinh khi<sup>t</sup>, kh<sup>o</sup>ng nhi<sup>u</sup> m<sup>o</sup> trùng hay v<sup>o</sup>n d<sup>o</sup>c. N<sup>o</sup>c t<sup>o</sup> l<sup>o</sup>ng d<sup>o</sup>t, d<sup>o</sup>ng c<sup>a</sup>y h<sup>u</sup>t l<sup>e</sup>n, ch<sup>o</sup> bi<sup>n</sup>, d<sup>o</sup>t v<sup>a</sup>o trái d<sup>o</sup> ta d<sup>u</sup>ng m<sup>o</sup>t c<sup>a</sup>ng đ<sup>o</sup>un n<sup>o</sup>u, g<sup>o</sup>n l<sup>o</sup>c. D<sup>u</sup>ng n<sup>o</sup> c n<sup>ay</sup> ta kh<sup>o</sup>ng c<sup>o</sup>n s<sup>o</sup> b<sup>u</sup> c<sup>a</sup>c b<sup>u</sup>nh nh<sup>o</sup> ti<sup>eu</sup> ch<sup>o</sup>y, kh<sup>o</sup> ch<sup>o</sup>u bao t<sup>o</sup>, kh<sup>o</sup>ng s<sup>o</sup> b<sup>u</sup> nh<sup>o</sup>ng ô nhi<sup>u</sup> m<sup>o</sup> c<sup>a</sup> a b<sup>u</sup> i d<sup>o</sup>t hay h<sup>o</sup>áa ch<sup>o</sup>t trong kh<sup>o</sup>ng gian. Ngo<sup>i</sup> tr<sup>o</sup> khi con ng<sup>o</sup>i b<sup>u</sup> m<sup>o</sup> h<sup>o</sup>áa ch<sup>o</sup>t khi<sup>t</sup> n<sup>ay</sup> cho trái nom t<sup>o</sup> i d<sup>o</sup>p

### **2- Ch<sup>o</sup>t d<sup>o</sup>m.**

Ch<sup>o</sup>t d<sup>o</sup>m c<sup>a</sup> n thi<sup>t</sup> cho s<sup>o</sup> c<sup>a</sup>u t<sup>o</sup> o c<sup>a</sup>c lo<sup>i</sup> t<sup>o</sup> bào, ch<sup>o</sup> t<sup>o</sup> o k<sup>ich</sup> th<sup>ich</sup> t<sup>o</sup> trong c<sup>a</sup> th<sup>t</sup>.

Th<sup>o</sup>ng th<sup>o</sup>ng khi n<sup>oi</sup> t<sup>o</sup> i ch<sup>o</sup>t d<sup>o</sup>m l<sup>a</sup> ta ngh<sup>i</sup> ngay t<sup>o</sup> i m<sup>o</sup>t mi<sup>ng</sup> b<sup>it</sup>-t<sup>o</sup>t, m<sup>o</sup>t d<sup>u</sup>i g<sup>a</sup> quay... v<sup>i</sup> đ<sup>o</sup>ây l<sup>a</sup> ngu<sup>u</sup>n cung c<sup>a</sup>p ch<sup>inh</sup>. Nh<sup>o</sup>ng lo<sup>i</sup> ch<sup>o</sup>t d<sup>o</sup>m n<sup>ay</sup> c<sup>o</sup> nhi<sup>u</sup> m<sup>o</sup> b<sup>eo</sup> m<sup>o</sup> g<sup>o</sup>n đ<sup>o</sup>ây con ng<sup>o</sup>i d<sup>o</sup>ây l<sup>o</sup>m d<sup>o</sup>ng v<sup>a</sup> ph<sup>o</sup> thu<sup>c</sup> v<sup>a</sup>o n<sup>o</sup>, v<sup>a</sup> g<sup>a</sup>y ra nhi<sup>u</sup> b<sup>u</sup>nh ho<sup>c</sup>n.

Rau trái c<sup>u</sup>ng c<sup>o</sup> m<sup>o</sup>t ngu<sup>u</sup>n ch<sup>o</sup>t d<sup>o</sup>m d<sup>ang</sup> k<sup>o</sup>, t<sup>o</sup> t<sup>o</sup> n<sup>hi</sup>en l<sup>a</sup> ít h<sup>o</sup>n th<sup>o</sup>t c<sup>a</sup>, nh<sup>o</sup>ng d<sup>o</sup> ti<sup>eu</sup> v<sup>a</sup> kh<sup>o</sup>ng c<sup>o</sup> cholesterol.

Ta h<sup>ay</sup> nh<sup>in</sup> v<sup>a</sup>o các v<sup>o</sup> tu h<sup>an</sup>h, kh<sup>o</sup>ng ān th<sup>o</sup>t d<sup>o</sup>ng v<sup>t</sup>, ch<sup>o</sup> ān rau trái, m<sup>o</sup>a c<sup>u</sup>ng d<sup>o</sup> ch<sup>o</sup>t d<sup>o</sup>m cho c<sup>a</sup> th<sup>t</sup>, s<sup>o</sup>c kh<sup>o</sup>e v<sup>o</sup>n t<sup>o</sup>t, th<sup>en</sup> s<sup>o</sup>c h<sup>o</sup>ng h<sup>ao</sup>, tinh th<sup>en</sup> minh m<sup>o</sup>n, ph<sup>o</sup>c v<sup>o</sup> d<sup>o</sup> o gi<sup>o</sup> v<sup>a</sup> t<sup>inh</sup> d<sup>o</sup> kh<sup>o</sup>ng m<sup>o</sup>i m<sup>o</sup>t.

Đ<sup>o</sup>m trong trái cây c<sup>o</sup> d<sup>o</sup> tám lo<sup>i</sup> amino acid c<sup>a</sup> n thi<sup>t</sup> m<sup>o</sup>a c<sup>a</sup> th<sup>t</sup> kh<sup>o</sup>ng t<sup>o</sup> t<sup>o</sup> ra d<sup>o</sup>ng v<sup>a</sup> ph<sup>o</sup> do th<sup>c</sup> ph<sup>o</sup>m cung c<sup>a</sup>p.

Nh<sup>o</sup>ng trái h<sup>o</sup>t nh<sup>o</sup> d<sup>o</sup>u ph<sup>o</sup>ng, h<sup>o</sup>t h<sup>o</sup>nh nh<sup>an</sup>, qu<sup>o</sup> óc ch<sup>o</sup> ( walnut ), trái b<sup>u</sup> ... c<sup>o</sup> r<sup>t</sup> nhi<sup>u</sup> d<sup>o</sup>m. M<sup>o</sup>t l<sup>o</sup>u d<sup>o</sup>im kh<sup>o</sup>ac c<sup>a</sup> a ch<sup>o</sup>t d<sup>o</sup>m t<sup>o</sup> th<sup>c</sup> v<sup>t</sup> l<sup>a</sup>ch<sup>u</sup>ng d<sup>o</sup>ng c<sup>a</sup>ti<sup>eu</sup> h<sup>o</sup>áa d<sup>o</sup> d<sup>ang</sup>. Ān m<sup>o</sup>t mi<sup>ng</sup> th<sup>t</sup> c<sup>a</sup> n 8 gi<sup>o</sup> d<sup>o</sup> chuy<sup>n</sup> h<sup>o</sup>áa, trong khi d<sup>o</sup> ān m<sup>o</sup>t h<sup>o</sup>n h<sup>o</sup>p trái cây ch<sup>o</sup> c<sup>a</sup> n n<sup>o</sup>a gi<sup>o</sup> l<sup>a</sup>c<sup>u</sup> th<sup>t</sup> d<sup>o</sup>a c<sup>o</sup> d<sup>o</sup>y d<sup>o</sup>s<sup>o</sup> l<sup>o</sup>ng ch<sup>o</sup>t d<sup>o</sup>m n<sup>ay</sup>.

### **3-Ch<sup>o</sup>t carbohydrat**

Carbohydrat cung c<sup>a</sup>p n<sup>ang</sup> l<sup>o</sup>ng cho ch<sup>o</sup>c n<sup>ang</sup> c<sup>a</sup> a c<sup>a</sup> th<sup>t</sup> d<sup>o</sup>ng i<sup>nh</sup> tinh th<sup>c</sup> các lo<sup>i</sup> d<sup>o</sup>ng ho<sup>c</sup> tinh b<sup>u</sup>t.

Trái cây c<sup>o</sup> lo<sup>i</sup> d<sup>o</sup>ng d<sup>o</sup>n thi<sup>t</sup> n<sup>hi</sup>en fructose, s<sup>o</sup>n s<sup>ang</sup> d<sup>o</sup>ng h<sup>o</sup>p thi<sup>t</sup> v<sup>a</sup> có kh<sup>o</sup> n<sup>ang</sup> cung c<sup>a</sup>p n<sup>ang</sup> l<sup>o</sup>ng m<sup>o</sup>a c<sup>a</sup> th<sup>t</sup> c<sup>a</sup>n ngay. Đ<sup>o</sup>ng n<sup>ay</sup> d<sup>o</sup> ti<sup>eu</sup>, nh<sup>o</sup>p v<sup>a</sup>o m<sup>au</sup> t<sup>o</sup> t<sup>o</sup> n<sup>en</sup> kh<sup>o</sup>ng g<sup>a</sup>y x<sup>ao</sup> tr<sup>o</sup>n cho m<sup>o</sup>c d<sup>o</sup> insulin do t<sup>o</sup>y t<sup>o</sup>ng ti<sup>t</sup> ra.

### **4- Ch<sup>o</sup>t b<sup>eo</sup>.**

Khi ān nhi<sup>u</sup> ch<sup>o</sup>t b<sup>eo</sup> th<sup>t</sup> kh<sup>o</sup>ng t<sup>o</sup>t, nh<sup>o</sup>ng c<sup>a</sup> th<sup>t</sup> c<sup>a</sup>n m<sup>o</sup>t l<sup>o</sup>ng t<sup>o</sup> i thi<sup>t</sup> u d<sup>o</sup> duy tr<sup>i</sup> s<sup>o</sup> t<sup>ang</sup> tr<sup>o</sup>ng c<sup>a</sup> a t<sup>o</sup> bào, t<sup>ich</sup> tr<sup>o</sup> n<sup>ang</sup> l<sup>o</sup>ng, c<sup>a</sup>u t<sup>o</sup> o th<sup>anh</sup> ph<sup>o</sup>n c<sup>a</sup> a h<sup>o</sup> th<sup>en</sup> kinh, s<sup>o</sup>n xu<sup>t</sup> k<sup>ich</sup> th<sup>ich</sup> t<sup>o</sup>.

Trái cây nh<sup>o</sup> chu<sup>i</sup>, b<sup>u</sup>, oliu, d<sup>ao</sup> l<sup>o</sup>n h<sup>o</sup>t ... c<sup>o</sup> m<sup>o</sup>t ít ch<sup>o</sup>t b<sup>eo</sup> v<sup>a</sup> h<sup>o</sup>u nh<sup>o</sup> kh<sup>o</sup>ng c<sup>o</sup> cholesterol.

## 5- Khoáng cht và sinh tu

Có tht cnmt lng rt nhk khoáng cht và sinh tu đu đuu hòa mi chc nng cng nhk đt tăng trng, sinh sn. Trái cây có đy đu nhkng cht này dui dng hoàn toàn tt nhiên, không pha ln hóa cht, du tiêu và va đu cho nhu cu hàng ngày. Tuy nhiên trái cây thng khng có hoc có rt ít sinh tu B12.

### La và ct giu trái cây

Trái cây là sn phm mà thiên nhiên cung cp, sn sng đu con nghii su dng mà khng cn nhu thi gian bin ch, sa son.

Đu trái cây thm ngon, cn có su la chn kcng, ct giu đng cách, ri ăn đng lúc.

Khi by bán trên thng, nghii ta thng phun hóa cht lên trái cây đu giu trái lâu hk cng nhk đu trái cây có vu tui, đp, hp dn. Vì th, cn ra sch hoc gt vu truc khi ăn.

#### a-Trái cây tui.

Mùa nào trái đó. Mua đng mu đng lc thì trái cây ngon hkn và ru hkn.

La trái cây khng kho khkn nu ta đu ý mt chtút.

Đuu cn nhk là khng mua vì giá ru nhkng mua vì đng đuu hoc đu dành đuu.

Nu khng có nhu cu trang tru, chng by cho đp mt thb ngoài ca trái hki có tu vt mt chtút cng khng nhhng ti phm cht ca trái.

Cng nen nhk rng, hu ht trái cây đuu cxt mt lp hóa cht đu tăng mu tui, to vu ngoài đp hkn, nen nhu u khi “thy vy mà khng phi vy”.

Khi mua vu, trái chnh cn đuu cgi trong tu lnh đu tránh mau hk. Truc ht, la ring trái hk, trái cha chnh hkn. Không nen làm trái mau chnh bng cách phi nng vì các tia tu ngoài, hkng ngoài i có thu làm phân hy vu loi sinh tu.

#### Ra và lau kho nhkng trái cây có vu cng và trun tru.

Trái có vu mng nhk nho, quu anh đào (cherry), các loi trái nhk mng nucc (berry) nhk phúc bn tu (rasberry), ô rô (holly berry), trái mâm xôi đen (black berry)...thì khng cn ra khi ct giu vì nucc đng làm trái mau hk, nhkng đng quên ra truc khi ăn.

Đng vt bu cung hoc chp ca trái, tránh làm tn thng ti tu bào ca trái.

Tu lnh cn giu u nhut đu 15?C ti 21?C, khng m.

Tt hkn ht là giu trái trong hp kín đu khng khí khng làm kho trái, nhkng nu dng trong túi nylon thì li nen chc thng vu lu nhk đu thoát hki và đu m. Giu ku nhk vy, trái có thu đng dành đuu khá lâu.

#### b-Trái cy đng hp.

Vi trái cây đng hp, cn coi ku nhan hiu có ghi rõ ràng tên trái cây, su lng, tên và đua chu nhà sn xut, nhut là thi hkn sdng. Tuyut đui khng mua sn phm quá hkn dù giá ru.

Tránh nhkng hp bu ro ru, khng khí vào làm hp phng lun. Hp móp vào khng sao, tru phi vt lom làm rách hp và đu khng khí lut vào.

Trái cây hp thng đuu cbo quun bng nucc đng cho khi hk và đngng càng ngt thi giá càng cao nhkng thi gian buo quun luu hkn. Đôi khi trái cây đuu cgi gìn vui nucc thng hoc nucc ép trái cây.

Trái cây hp có thu giu trong phòng u nhut đu khng quá 25? C, thoáng khí, khng m và có thu đu dành cn năm mà phm cht vun tut, min là hp khng ro ru và khng quá hkn sdng do nhà sn xut ghi trên hp.

#### c-Trái cây đng lnh.

Trái cây này cũng rt ngon.

Khi mua la thng đng cng nguyên cc, chu nuu đã chy nucc hoc hki mm là bt đuu rã đá và hk.

## Câu Chuyhn Thy Lang: TRÁI CÂY

T&#225;c Gi&#7843;; Bác sĩ Nguyhn Ý-Đc  
Th&#7913; Hai, 13 Th&#225;ng 7 N&#259;m 2009 08:45

Mang vu, nu u cha ăn, cn bu vào tu đông lnh vi nhit đu bng hoc dnh i đu đông lnh. Ginhvy trái vn còn ttt ti mt nm.

### **đ-Trái cây khô**

Trái khô cn đnhc bán trong túi sch sh va bc kín. Trái phui mu mu do nhng chc, mu u tui sáng, khng lm đm mc meo.

Trái khô có thu giu ngoài tu lnh, vi i nhit đu trong nhà dnhi 75?C trong vòng na nm. Nu tri nóng quá và lm quá thì nen đu trái cây khô trong tu lnh, nhit là sau khi đã mu ăn dang, đu tránh nm mc.

### **e-Nng trái cây.**

Khi nng, trái cây có thu là món ăn phu thay thu cho tht. Nng khng mt nhu thu thu giu, nhng cn đnhc ăn ngay.

Trái đnhc gut vu, ct đoi, xp úp len vu hoc cho, qut bu và nngc trái chanh len mt, nng đu mui phut cho ti khi mt trái hui nau.

Giu sang mt kia ri cng qut bu, nngc chanh thm chut đnhng, qut but, nng thm thvi phut cho ti khi nau vng.

### **Kt lun**

Thiên tài khoa hc Albert Einstein có nhn xét: “ A table, a chair, a bowl of fruit and a violin; what else does a man need to be happy.” Mt cái bàn, mt cái ghu, mt bát trái cây và mt cây đàn violin; con ngui còn cn gì thm na đu đnhc hnh phúc.

Mà mt trong nhng yu tu mang ti hnh phúc là có sc khe tt, ít bnh tt. Vì các khoa hc gia ca Trung tâm CDC Hoa Ku quan sát thy là, so vi i ngui chu tiêu thu mt sh lnhng khiêm nhng rau, trái cây, ngui dng rng rai các thc phm này đu có khu nng gium thiu các ri ro mc bnh mnh tnh, nhu là tai bin đung mch nao, cao huyt áp, tiu đung và vài loi ung thu.

Nhn xét ca Einstein quá lu chính xác, phui khng tha quy thnh hu.

Texas-Hoa Ku

(www:nguyenyduc.com)