

Trái cây hay Quả được thành hình từ phần bên ngoài của hoa. Trái cây thường có hai phần: phần thịt mềm ngọt có thể ăn được và hạt cứng.

Ngọt là vị của rau được dùng như món ăn chính, trái cây thường là món ăn thêm, đi kèm, tráng miệng hoặc ăn vặt.

Trái cây là thức phẩm mà thích của loài người vì tính cách bổ dưỡng và tiện lợi của nó.

Thành phần dinh dưỡng

Nhiều nhà dinh dưỡng học quy định rằng trái cây là “bổ dưỡng của sức khỏe” vì nó có đầy đủ những chất dinh dưỡng cần thiết để duy trì một đời sống lành mạnh.

1. Nước

Cơ thể cần từ 2-3 lít nước mỗi ngày để giữ thân nhiệt bình thường, làm trơn các khớp xương, lưu chuyển dinh dưỡng cho nuôi tế bào, làm huyết tương chảy khắp cơ thể, bạch cầu và để làm vật chuyển đổi cơ thể...

Nước trong trái cây rất nhiều, thậm chí mát mà lại là loại nước tinh khiết, không nhiễm trùng hay virus độc. Nước từ lòng đất, được cây hút lên, chế biến, đổ vào trái để ta dùng mà không cần mua nước công đun nấu, gần gũi. Dùng nước này ta không còn sợ bị các bệnh như tiêu chảy, khó chịu bao tử, không sợ bị ngộ độc ô nhiễm của bể bơi hay hóa chất trong không gian. Ngoài trời khi con người bị mất nước khi đi chơi cho trái nom thì dễ gặp

2- Chất đạm.

Chất đạm cần thiết cho sự sống của tất cả các loài tế bào, chế tạo kích thích tố trong cơ thể.

Thường thì khi nói tới chất đạm là ta nghĩ ngay tới một miếng thịt, một đùi gà quay... vì đây là nguồn cung cấp chính. Nhưng loại chất đạm này có nhiều mà gần đây con người đã lạm dụng và phụ thuộc vào nó, và gây ra nhiều bệnh hại.

Rau trái cũng có một nguồn chất đạm đáng kể, tất nhiên là ít hơn thịt cá, nhưng dễ tiêu và không có cholesterol.

Ta hãy nhìn vào các vụ tai nạn, không ăn thịt động vật, chỉ ăn rau trái, mà cũng dễ chất đạm cho cơ thể, sức khỏe và tinh thần, thậm chí hạnh phúc, tình thân minh mẫn, phước vận độ giáo và tín đồ không mất mát.

Đạm trong trái cây có đủ tám loại amino acid cần thiết mà cơ thể không tự tạo ra được và phải do thực phẩm cung cấp.

Những trái hạt như đậu phộng, hạt hạnh nhân, quả óc chó (walnut), trái bơ... có rất nhiều đạm. Một vài điểm khác của chất đạm thực vật là chúng được tiêu hóa dễ dàng. Ăn một miếng thịt cần 8 giờ để chuyển hóa, trong khi đó ăn một hạt hạnh nhân trái cây chỉ cần nửa giờ là có đầy đủ sự sống cho chất đạm này.

3-Chất carbohydrat

Carbohydrat cung cấp năng lượng cho các năng của cơ thể dưới hình thức các loại đường tinh bột.

Trái cây có loại đường đơn thiên nhiên fructose, sẵn sàng được hấp thụ và có khả năng cung cấp năng lượng mà cơ thể cần ngay. Đường này dễ tiêu, nhập vào máu thì nên không gây xáo trộn cho mức độ insulin do tự tiết ra.

4- Chất béo.

Khi ăn nhiều chất béo thì không tốt, nhưng cơ thể cần một lượng tối thiểu để duy trì sự tăng trưởng của tế bào, tích trữ năng lượng, cấu tạo thành phần của hệ thống kinh, sự xuất kích thích tố.

Trái cây như chuối, bơ, oliu, đào là những hạt... có một ít chất béo và hầu như không có cholesterol.

Cây thối có nếm t l ợng r ọt nh ỏ khoáng ch ất và sinh t ế đ ể đ ể u hòa m ọi ch ỗ c ả n ăng c ũng nh ỏ đ ể tăng tr ợng, sinh s ản. Trái cây có đ ể y đ ể nh ỏ ng ch ất này đ ể i đ ể ng hoàn toàn t ự nhiên, không pha l ộn hóa ch ất, đ ể tiêu và v ả đ ể cho nhu c ầu hàng ngày. Tuy nhiên trái cây th ối ng không có ho ặc có r ọt ít sinh t ế B12.

Khi bày bán trên thị trường, người ta thường phun hóa chất lên trái cây để trái lâu hỏng cũng như trái cây có vẻ tươi, đẹp, hấp dẫn. Vì thế, cần rửa sạch hoặc gọt vỏ trước khi ăn.

Khi mua lá a thò đông công nguyên còc, chò nòu đã chòy nòc hoòc hòi mòm là bét đòu rã đá và h.

Mang vá, náu cháa ăn, cán bá vào tá đông lánh vái nhiát đá báng hoác đái đá đông lánh. Giánh váy trái ván còn tát tái mát năm.

Đ- Trái cây khô

Trái khô cán đác bán trong túi sách sá vábác kín. Trái phái mám đáo nháng chác, máu tái sáng, không lám đám mác meo.

Trái khô có thá giá ngoài tá lánh, vái nhiát đá trong nhà đái 75°C trong vòng náa năm. Náu trái nóng quá và ám quá thì nên đá trái cây khô trong tá lánh, nhát là sau khi đã má ăn đá dang, đá tránh nám mác.

e-Náng trái cây.

Khi náng, trái cây có thá là món ăn phá thay thá cho thát. Náng không mát nhiáu thì giá, nháng cán đác ăn ngay.

Trái đác gát vá, cát đôi, xáp úp lên vá hoác cháo, quát bá và nác trái chanh lên mát, náng đá mái phút cho tái khi mát trái hái nâu.

Giá sang mát kia rái cũng quát bá, nác chanh thêm chút đáng, quábát, náng thêm vài phút cho tái khi nâu vàng.

Kát luán

Thiên tài khoa hác Albert Einstein có nhán xét: “ A table, a chair, a bowl of fruit and a violin; what else does a man need to be happy.” Mát cái bàn, mát cái ghá, mát bát trái cây và mát cây đàn violin; con ngái còn cán gái thêm náa đá đác hánh phúc.

Mà mát trong nháng yáu tá mang tái hánh phúc là có sác kháe tát, ít bánh tát. Vì các khoa hác gia cáa Trung tâm CDC Hoa ká quan sát tháy là, so vái ngái chá tiêu thá mát sá láng khiám nháng rau, trái cây, ngái dùng ráng rái các thác phám này đáu có khá năng giám thiáu các rái ro mác bánh mãn tính, nhá là tai bián đáng mách não, cao huyát áp, tiáu đáng và vài loái ung thá.

Nhán xét cáa Einstein quá á chính xác, phái không tháa quý thân háu.

Texas-Hoa Ká

(www.nguyenyduc.com)