

NGŨ CỐC

Hình dáng tháp cho chúng ta một khái niệm quan trọng về cách ăn uống bổ dưỡng. Hình kim tự tháp với phần đáy mở rộng là móng làm khái niệm cho nhóm thực phẩm căn bản với các thức ăn bổ dưỡng như cơm, bánh mì, cê-rê-ôn, mì sợi, bún và miến. Các loại thực phẩm trong nhóm này có nhiều tinh bột là những chất tạo năng lượng cho hoạt động hàng ngày. Ngoài ra ngũ cốc còn có những chất sợi, các loại sinh tố và chất khoáng mang lợi ích cho sức khỏe.



TRÁI CÂY & RAU QUẢ

Được xếp thành hai nhóm khác trong tháp hướng dẫn. Giống như nhóm ngũ cốc, nhu cầu dinh dưỡng của chúng ta cần có trái cây và rau quả mỗi ngày, đặc biệt là những loại có nhiều chất chống biến thể như sinh tố A, C, E và chất a-xít folic. Nhóm này cũng có nhiều chất ức chế là chất có khả năng bảo vệ chúng ta tránh được bệnh ung thư. Chúng ta sẽ tìm hiểu về những chất này trong bài học số 4. Trái cây và rau quả cũng có những chất sợi giúp hạ thấp mức cholesterol trong máu, giảm nguy cơ mắc bệnh tim. Chất sợi cũng giúp cho sự tiêu hóa được dễ dàng.