



# CÁCH SỐNG & ĂN UỐNG

**Để Cơ Thể Khỏe Mạnh**



**BÀI SỐ 4**

**TRÁI CÂY & RAU QUẢ  
5 PHẦN MỖI NGÀY**



# THỰC PHẨM TỪ THỰC VẬT

## giúp giảm nguy cơ bị bệnh kinh niên

Trái cây và rau quả mang lại lợi ích vì nhiều lý do. Những thức ăn này có nhiều chất sinh tố và khoáng chất mà cơ thể chúng ta cần có hàng ngày. Nhiều cuộc nghiên cứu đã cho thấy thực phẩm từ thực vật giúp giảm bớt nguy cơ mắc những bệnh kinh niên như ung thư, bệnh tim, bệnh cao máu và bệnh tiểu đường. Ngoài ra trái cây và rau quả dễ làm bạn no, như thế giúp bạn ăn vừa phải, là cách giúp bạn giữ trọng lượng cân đối và giảm bớt nguy cơ lên cân. Trong bài này chúng ta sẽ tìm hiểu những chất bổ trong rau trái.





# **THỰC PHẨM TỪ THỰC VẬT BAO GỒM** **những thức ăn làm ra từ** **NGŨ CỐC, TRÁI CÂY và RAU QUẢ**

**Mỗi bữa ăn nên có những thức ăn từ thực vật, thức ăn này bao gồm:**

- Trái cây và rau quả, đặc biệt là các loại rau quả có màu xanh và vàng đậm và các loại rau bấp cải.



- Thực phẩm làm từ ngũ cốc như bánh mì, cơm, bún, bánh phở, mì Ý, gạo lức và cê-rê-ôn.



- Các loại củ như khoai tây, khoai lang, khoai mì, khoai môn, củ sắn.



- Các loại đậu hạt như đậu xanh, đậu đen, đậu đỏ, đậu Hòa Lan và thực phẩm làm từ đậu nành như sữa đậu nành và đậu hũ.





# VÀI CHẤT BỔ

## TRONG TRÁI CÂY & RAU QUẢ

Dù ở bất cứ hình thức nào còn tươi, đông lạnh, đóng hộp hay sấy khô, trái cây và rau quả đều tốt cho sự dinh dưỡng và đều có thể giúp chống lại bệnh kinh niên. Thực phẩm từ thực vật mang lại cho chúng ta nhiều loại sinh tố như là sinh tố A, C, E, và a-xít folic. Ngoài ra nó cũng có nhiều chất chống biến thể, chất ức chế, và chất sợi.



### SINH TỐ A

Cần thiết cho sự tăng trưởng của trẻ em và giúp chúng ta nhìn rõ hơn trong ánh sáng mờ.



CÀ-RỐT



RAU DẪN



HỒNG



BÍ ĐỎ



RAU MUỐNG



XOÀI



ỚT ĐỎ



DƯA ĐỎ



HÀNH LÁ



MƠ



ĐU ĐỦ



KHOAI LANG

Nói chung các loại trái cây hay rau quả có ruột màu vàng đậm hay lá màu xanh đậm thường chứa nhiều sinh tố A.

### SINH TỐ C

Giúp ngăn ngừa truyền nhiễm và giữ da được mạnh.



THƠM



NHO



ỚT XANH



DƯA HẤU



BÔNG CẢI XANH



MẬN



CÀ CHUA



KIWI



CHANH



ĐÀU



CAM



CẢI XANH



## SINH TỐ E

là một chất chống biến thể (**antioxidants**). Nó có khả năng bảo vệ những tế bào trong cơ thể không bị tàn phá bởi những độc tố gây nên ung thư. Một vài kháng chất chống biến thể rất quen thuộc là sinh tố A, C, và E.



## SINH TỐ A-XIT FOLIC

rất cần thiết cho sự cấu tạo hồng huyết cầu. Phụ nữ đang mang thai rất cần axit-folic, nếu thiếu nó, sự phát triển thần kinh nơi xương sống của thai nhi sẽ bị hư hại.





## CHẤT ỨC CHẾ (Phytochemicals)

Ngoài chất chống biến thể (antioxidants), rau và trái cây còn có chất ức chế (**Phytochemicals**) là những chất tìm thấy trong cây cỏ. Chất này làm giảm tốc độ phát triển của những tế bào ung thư.

Thức ăn Việt có nhiều đậu nành, là nguồn chất đạm tuyệt vời và có thể thay thế thịt. Đậu nành có nhiều chất ức chế. Bạn nên tiếp tục ăn nhiều đậu nành và những thực phẩm từ đậu nành như đậu hũ và sữa đậu nành.

Ăn uống nhiều những loại thực vật như trái cây và rau quả, các loại đậu và hạt rất có ích lợi trong việc giảm thiểu được mối hiểm nguy mắc bệnh ung thư. Một vài sản phẩm từ đậu nành được bổ thêm chất vôi, là chất giúp ngăn ngừa bệnh xốp xương. Hãy nhớ xem bản dinh dưỡng (nutrition facts) để coi có bao nhiêu lượng chất vôi trong đó.

## CHẤT SỢI (Fiber)

Chất sợi có rất nhiều trong rau quả và trái cây. Chất sợi giúp chúng ta ngăn ngừa táo bón và những bệnh khác về ruột. Chất sợi cũng giúp giảm sự hấp thụ cholesterol trong máu và nguy cơ bệnh tim mạch. Chất sợi có trong nhiều thành phần khác nhau của rau trái:



Thịt của trái cây như cam, quýt, bưởi.



Vỏ trái cây và rau như táo, lê, cà chua, vỏ đậu xanh, đậu trắng hay đậu mắt đen.



Lá, bẹ hay cuống rau



# HÃY GHI NHỚ

## MỖI NGÀY 5 PHẦN TRÁI CÂY & RAU QUẢ

Yếu tố dinh dưỡng quan trọng nhất để giảm thiểu được mối nguy mắc một số bệnh kinh niên là mỗi ngày ăn ít nhất 5 phần trái cây và rau quả.

### Năm phần ăn trái cây và rau quả nên có:

- Ít nhất 1 phần những loại trái cây xanh hoặc vàng đậm. Những chất này có nhiều sinh tố A.
- Ít nhất 1 phần cam quýt và rau quả có nhiều sinh tố C.
- Ít nhất 3 phần những loại trái cây và rau quả khác.



### Danh sách đi chợ


Xin viết xuống những trái cây và rau quả bạn sẽ mua trong lần đi chợ sắp tới?

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_



**ĂN NHIỀU THỨC ĂN TỪ THỰC VẬT SẼ  
GIÚP BẠN GIẢM NGUY CƠ BỊ BỆNH KINH NIÊN**





## **Promoting Good Health Through Diet & Lifestyle**

### **Lesson 4: Fruit & Vegetable**

Published by the University of California, Berkeley

Developed by  
**Kim-Phuc Nguyen, MS**  
**Loan T. K. Pham, MS, RD**

Project Director  
**Joanne P. Ikeda, MA, RD**

Artist & Printer  
**Timmy Nguyen**  
**Nghia Vuong**  
**Nam Pham**

Special thanks to Nutrition Education Assistants (NEAs), and  
members of the Advisory Board for their contribution to this project.



**This project is funded by the California Cancer Research Program, Dept of Health Services, grant # 99-86878 and FSNEP, USDA .**

The Food Stamp Program provides nutrition assistance to people with low-income. It can help families buy nutritious foods for a better diet.

The University of California prohibits discrimination against or harassment of any person on the basis of race, color, national origin, religion, sex, physical or mental disability, medical condition (cancer-related or genetic characteristics), ancestry, marital status, age, sexual orientation, citizenship, or status as a covered veteran (special disabled veteran, Vietnam-era veteran or any other veteran who served on active duty during a war or in a campaign or expedition for which a campaign badge has been authorized). University policy is intended to be consistent with the provisions of applicable State and Federal laws. Inquiries regarding the University's nondiscrimination policies may be directed to the Affirmative Action/Staff Personnel Services Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 1111 Franklin St., 6th Floor, Oakland, CA 94607-5200 (510) 987-0096.

© 2002

For more information on this material or others in this series, please contact Catherine White at 510-643-0156.