

# 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.

