

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 folíc. 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 lờ mờ.



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.

