

Lợi ích của các loại rau củ quả

Loại rau	Lợi ích
1. Bắp cải	Là nguồn phong phú I-ốt cần thiết cho phát triển cơ bắp, tốt cho da và mắt vì chứa nhiều vitamin A, các dưỡng chất có trong bắp cải giúp ngừa ung thư phổi, dạ dày, ung thư ruột kết.
2. Cải bó xôi	Chất carotenoid có trong cải bó xôi giúp chống bệnh ung thư. Cải bó xôi cũng giàu vitamin C và A tốt cho mắt và làm sáng da. Nhờ chứa nhiều kali nên đây là loại rau tốt cho những ai bị huyết áp cao. Ngoài ra, cải bó xôi còn giúp củng cố cơ bắp và rất hữu ích đối với những ai thiếu máu.
3. Súp lơ xanh	Đây được xem là loại thực phẩm tuyệt vời vì giúp ngừa ung thư. Những ai mắc các bệnh về tim mạch cũng như bị đột quỵ được khuyên nên dùng loại rau này. Do giàu chất sắt nên bông cải xanh rất thích hợp cho bệnh nhân thiếu máu.
4. Rau xà lách	Rau này rất giàu vitamin A, B và C và là nguồn phong phú a-xít folic, mangan, chrom. Rau xà lách cung cấp ít calo nên rất thích hợp cho những ai ăn kiêng. Loại rau xanh này cũng giàu chất sắt giúp tạo máu. Nguồn ma-giê trong rau xà lách cần thiết cho việc phát triển não và các tế bào thần kinh.
5. Giá	Ăn giá là cách tuyệt vời giúp bạn bổ sung vitamin C. Một ít giá cỡ bằng nắm bàn tay có thể cung cấp 3/4 lượng vitamin C cần thiết cho cơ thể mỗi ngày. Ngoài ra, ăn giá còn giúp bổ sung vitamin A, B, E cũng như can-xi, chất sắt và kali cho cơ thể.
6. Cải thảo	Chứa nhiều vitamin A, B, C, E, có tác dụng hạ khí, thanh nhiệt. Có thể dùng nấu canh, ăn sống, muối chua, làm nộm, nấu lẩu, xào...
7. Cải chít	Lá cải chít có thể chữa đau dạ dày, bệnh cam răng. Rau cải chít chứa nguyên tố vi lượng cùng các hoạt chất thực vật, đặc biệt là vitamin C, chống oxy hóa mạnh.
8. Cải xoong	Chứa lượng vitamin C cao, lại có vitamin A, B1, B2 giúp bảo vệ sức khỏe, chống oxy hóa, chống độc, tăng sức đề kháng cho cơ thể, chống hiện tượng lão hóa bệnh lý, giữ gìn nét tươi trẻ.
9. Cải củ	Trong y học dân tộc, củ cải được dùng trong trường hợp ăn uống không ngon miệng, dùng trị bệnh hoại huyết, còi xương, lên men trong ruột, vàng da, sỏi mật, viêm khớp, thấp khớp, các bệnh về đường hô hấp. Đông y dùng củ chữa bệnh lý, giải độc, dùng ngoài đắp trị bỏng.
10. Cà rốt	Điều trị các bệnh về đường hô hấp, làm giảm các rối loạn da, rối loạn tuyến nội tiết, điều tiết chu kỳ kinh nguyệt.
11. Cà chua	Quả cà chua có nhiều lycopene, beta-caroten có tác dụng chống oxy hóa mạnh, làm chậm quá trình lão hóa... Trong cà chua có các vitamin, khoáng chất và vi chất dễ hấp thu, giúp tăng cường miễn dịch, phòng chống nhiễm trùng.