

6 LOẠI QUẢ ĂN BUỔI SÁNG LÀ THẦN DƯỢC

1. Sầu riêng:

Không chỉ là loại quả bổ dưỡng, sầu riêng còn được xem là phương thuốc chữa ho và bệnh ngoài da rất hiệu quả. Tuy nhiên, không nên ăn quá nhiều sầu riêng vì sẽ gây nóng trong người, dễ sinh mụn nhọt.

Với hàm lượng đường cao, người bị huyết áp cao, huyết áp thấp, đường huyết cao, tim mạch không tốt, loét đường ruột nên hạn chế ăn sầu riêng vào buổi tối vì dễ gặp biến chứng. Bởi vậy nên ăn giảm cơm sau đó mới ăn sầu riêng để tránh tình trạng hấp thu năng lượng quá mức.



2. Bơ:

Trong sách Guinness có ghi bơ là trái cây chứa nhiều chất dinh dưỡng nhất. Cứ 100g thịt trái bơ chín thì lại có 60g nước, 2,08g protid, 20,10g lipid, 7,4g gluxit, tro 1,26g, các chất khoáng: Ca 12mg, P 26, Fe 0,6mg, vitamin A 205mg, B1 0,05mg, C 20mg, các aminaxit: cystin, tryptophan. Bên cạnh đó, quả bơ còn có nhiều chất kháng khuẩn.

Quả bơ có tác dụng làm giảm lượng cholesterol và mỡ trong máu, bảo vệ hệ thống tim mạch, huyết quản và gan, làm khỏe dạ dày, thanh lọc ruột... Đây là loại quả rất thích hợp để bồi bổ cho trẻ em và người già, tuy nhiên mỗi ngày chỉ nên ăn một quả.. Bên cạnh đó, bơ có hàm lượng mỡ thực vật rất cao, do đó không nên ăn nhiều vào buổi tối.



3: Quả xoài:

Một miếng xoài trung bình chứa 100calo, 1g protein, 0,5g chất béo, 25g carbohydrate, 23g đường và 3g chất xơ. Khẩu phần này đáp ứng đủ nhu cầu hàng ngày về vitamin C, 35% vitamin A, 20% folate, 10% vitamin B6, 8% vitamin K và kali của cơ thể.

Nó còn chứa canxi, sắt, đồng và một số hóa chất chống oxy hóa. Chất chống oxy hóa zethanthin trong xoài giúp lọc những tia sáng xanh gây hại cho mắt, nhất là nguy cơ thoái hóa điểm vàng ở tuổi già.

Bên cạnh đó, một số chất dinh dưỡng như beta-carotene có trong xoài còn giúp ngăn ngừa bệnh suyễn, ung thư tuyến tiền liệt và kết trực tràng. Do có chỉ số đường cao, không nên ăn nhiều xoài về đêm, đặc biệt là với người mắc tiểu đường.



4. Mãng cụt:

Được xem là một loại quả rất giàu dinh dưỡng, với các vitamin như B1, C, chất đạm, chất béo, chất xơ, canxi, photpho, sắt... Mãng cụt còn có chứa hỗn hợp kháng thể Xanthones thiên nhiên có khả năng diệt khuẩn.

Do vậy nên bổ sung măng cụt vào thực đơn ăn tráng miệng hoặc ăn vặt vào ban ngày, nhưng tránh xa loại quả ngon này vào buổi tối vì nó có thể khiến giấc ngủ chập chờn. Hơn nữa, chất xanthone trong măng cụt có thể phát huy tác dụng và gây ngộ độc. Bởi vậy chỉ nên ăn loại quả này vào ban ngày.



5. Na:

Cũng là nguồn dinh dưỡng phong phú trong quả na, nhất là vitamin C. Một quả na có thể cung cấp 1/5 nhu cầu vitamin C mà cơ thể cần, vì vậy nó có tác dụng tăng cường hệ miễn dịch hiệu quả cho cơ thể. Ngoài ra, na còn chứa nhiều chất xơ, carbohydrates, kali, một số vitamin và khoáng chất có lợi cho sức khỏe.

Quả na rất có ích cho người ăn kiêng hoặc đang muốn giảm cân bởi nó không chứa chất béo bão hòa và cholesterol. Na rất ngọt, lượng đường cao nên cần chú ý cân trọng khi ăn vào buổi tối.



6. Thanh long:

Thanh long là loại quả đặc sản quen thuộc của người Việt và nổi tiếng là giàu dinh dưỡng. Hàm lượng chất dinh dưỡng dồi dào của loại quả này mang lại nhiều lợi ích sức khỏe bất ngờ. Trong quả thanh long có nhiều các vi nguyên tố như vitamin C, vitamin B1, B2, B3, canxi, photpho, sắt... Thanh long được xem là loại trái cây giảm béo hiệu quả và có tác dụng phòng chống táo bón.

Thanh long là loại trái cây chứa nhiều đường không nên ăn nhiều vào buổi tối. Những người bị rối loạn đường ruột, tiêu chảy, tiểu đường đặc biệt nên tránh xa loại quả này sau bữa tối.

