

Ngày Tết sử dụng trái cây như thế nào

mới là hiệu quả?

Trái cây bổ dưỡng thì đã rõ, nhưng ăn thế nào để cơ thể hấp thu được tối đa tác dụng của chúng thì không phải mọi người đều biết.

Năm câu hỏi sau đây được xem là những bí quyết giúp bạn thu nhận tối đa các ích lợi của trái cây đối với dinh dưỡng và sức khỏe:

Uống nước cam vắt hay ăn cả múi?

Uống nước cam thì sẽ nhận được các chất dinh dưỡng quan trọng như đường, vitamin các loại, nước giải nhiệt... nhưng sẽ thiếu đi lượng chất xơ cần thiết. Ăn cả múi cam sẽ thu nhận đủ chất dinh dưỡng từ cam đồng thời có thêm nguồn chất xơ rất lợi cho tiêu hóa.

Người đái tháo đường ăn trái cây thì càng nên ăn nguyên xác, chất xơ giúp làm chậm tăng đường huyết. Vì thế, nên hạn chế vắt nước hay xay sinh tố trái cây.

Có nên ăn trái cây chín muồi?

Đa số các loại trái cây sẽ đạt được hương vị ngon nhất khi chín muồi nhưng chưa chín rục. Những loại trái cây có múi như măng cụt, măng cầu, mít, sầu riêng... thì nên ăn khi trái đã chín thật sự. Tuy nhiên, nếu trái cây đã chín rục, thâm đen hay lên men rượu rồi thì thành phần dinh dưỡng có thể đã thay đổi, do đó chỉ nên ăn khi màu, mùi, vị còn tốt.

Trái cây úng thối, vị đắng... không nên dùng. Người đái tháo đường chỉ nên ăn chuối hơi sống, xoài hơi xanh... để hạn chế tăng đường huyết.

Có nên để vào tủ lạnh ăn dần?

Các loại vitamin bổ dưỡng trong trái cây như vitamin C, folate... có thể bị mất dần dưới tác dụng của ánh sáng, không khí, nhiệt độ... Quá trình mất chất này sẽ càng tăng nhanh hơn nếu vỏ ngoài của trái cây bị phá vỡ hoặc bề mặt tiếp xúc không khí của trái cây tăng lên khi cắt nhỏ ra. Vì vậy, cần chọn trái cây tươi và gọt vỏ, cắt miếng xong ăn ngay để nhận được chất dinh dưỡng nhiều nhất.

Gọt vỏ, cắt miếng trái cây để lâu sẽ làm cho quá trình ôxy hóa và nhiễm khuẩn trái cây nhanh

và dễ dàng hơn. Một số trái cây như táo có thể ăn cả vỏ (nếu thích) thì phải ngâm rửa sạch trước khi ăn, nếu gọt vỏ thì nên ăn ngay. Táo mất lớp vỏ bảo vệ sẽ dễ bị ôxy hóa nếu để lâu trong không khí.

Có nên dùng trái cây, tráng miệng?

Sau khi ăn trái cây, ta thường có cảm giác răng rất sạch. Đó là do khi ăn, nhai, chất acid trong trái cây làm chúng ta tăng tiết nước bọt và làm sạch răng. Vì vậy hình thành một thói quen lâu đời là tráng miệng bằng trái cây sau bữa ăn.

Gần đây, xu hướng ăn trái cây trở nên đa dạng hơn, đặc biệt khi tình trạng thừa cân, béo phì, rối loạn mỡ máu... gia tăng trong cộng đồng. Các nhà khoa học Mỹ đã nghiên cứu và cho kết quả. Ăn trái cây một giờ trước bữa ăn có tác dụng giảm béo và giúp tiêu hóa hiệu quả. Trái cây có chất đường nên cơ thể dễ dàng hấp thu làm tăng đường huyết chóng đói, chất xơ có trong trái cây cũng tạo nên cảm giác no kéo dài hơn, đó chính là bí quyết giảm béo khi dùng trái cây trước bữa ăn.

Tương tự, các nhà nghiên cứu Đài Loan cũng có kết luận với các đồng nghiệp ở Mỹ rằng nếu ăn cơm no rồi ăn thêm trái cây ngọt thì lượng đường tổng cộng trong bữa ăn sẽ tăng, đường huyết sẽ tăng cao và nhanh, không lợi cho sức khỏe, nhất là người đái tháo đường.

Chọn trái cây nào để ăn?

Nước ta bốn mùa hoa trái, đặc biệt ở miền Nam. Ngoài những loại trái cây có quanh năm như chuối, đu đủ, măng cầu... mỗi mùa chúng ta lại được thưởng thức thêm những trái cây đặc biệt nữa như bơ, bưởi, vải, xoài, sầu riêng, măng cụt...

Tất cả các loại trái cây đều có lợi cho sức khỏe nhưng nên lựa chọn và phối hợp giữa các loại một cách hợp lý để tận dụng tối đa ưu điểm của chúng. Chẳng hạn, ngày hè nóng nực, mồ hôi ra nhiều thì nên ăn loại trái cây nào vừa giải khát vừa giúp bổ sung chất dinh dưỡng. Không phải trái cây đắt tiền thì mới bổ dưỡng.

HOÀNG VIỆT