

## **Phân biệt Măng Tây Xanh với măng tây khác**

*Có 3 loại măng tây: măng tây xanh, măng tây trắng, măng tây tím. Vậy chúng có sự khác biệt gì?*

Măng tây chứa nhiều chất dinh dưỡng và chất xơ có tác dụng giúp phòng chống ung thư, tốt cho tiêu hóa, công dụng giảm cân, đẹp da, cải thiện chuyện chăn gối... mà ăn lại ăn rất ngon.

Điều đầu tiên ai cũng nhận ra đó là sự khác biệt về màu sắc. Về giá trị dinh dưỡng và y khoa là gần như nhau.

### **1. Măng tây xanh**

Đây là loại măng phổ biến nhất trong 3 loại măng. Hương vị của loại này có vị nặng và đắng hơn so với măng tây trắng và tím.

Măng tây xanh là loại rau cao cấp, có thân thảo dạng bụi, lá kim. Cây có khả năng khai thác từ 4 – 8 năm. Đây là đối tượng cây trồng mới, có thị trường tiêu thụ lớn mà mang lại hiệu quả kinh tế cao.

### **2. Măng tây trắng**

Thực chất măng tây trắng cũng giống với măng tây xanh nhưng được trồng không cho chúng tiếp xúc ánh sáng. Do chúng sống trong bóng tối không tiếp xúc với ánh sáng nên chúng không thể sinh sản ra chất diệp lục (chất mà làm cho chúng chuyển thành màu xanh lá cây) chính vì thế hình thành nên cây măng tây trắng ngày nay và nó có giá cao hơn nhiều so với 2 loại anh em của nó là vì do quy trình tạo ra măng tây trắng rất khép kín, chi phí cao.

Măng tây trắng được đánh giá là một loại thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao, rất tốt cho sức khỏe và được nhiều bà nội trợ ưa chuộng.

Ở Châu Âu người ta còn gọi măng tây trắng là "ma cà rồng của các loài thực vật" chắc vì chúng luôn sống trong bóng tối nên đã bị đặt biệt danh là ma cà rồng.

Măng tây trắng có hương vị tinh tế nhẹ và mềm hơn so với măng tây xanh, ngọt và ít đắng hơn măng tây xanh, măng tây trắng có vẻ mập hơn xanh.

### **3. Măng tây tím**

Măng tây tím cũng cùng loại với măng tây xanh và trắng. Màu tím của nó xuất phát từ hàm lượng cao anthocyanins (chất chống oxy hóa mạnh) hình thành nên màu tím. Theo các nghiên cứu của khoa học nước ngoài, măng tây tím được xem là thực phẩm chứa hàm lượng dinh dưỡng rất cao, giúp tăng khả năng miễn dịch chống lại bệnh tật.

Măng tây tím gần như là rất ít chất xơ so với măng tây xanh và trắng, mềm hơn và gần như có thể ăn từ đầu đến gốc. Măng tây tím có vị ngọt hơn so với măng tây xanh và trắng. Măng tây tím tươi có hương vị trái cây và thơm dịu dàng.

Trên đây là sự khác nhau giữa 3 loại măng tây: xanh, tím và trắng. Tùy theo sở thích hay khẩu vị mà quý khách có thể chọn cho mình một hoặc ba loại măng tây để bồi bổ sức khỏe.