

Những loại rau, củ, quả có lợi cho sức khỏe trong mùa thu

Việc ăn uống trong mùa thu rất cần được chú ý bởi thời tiết khô hanh, đột ngột thay đổi nên khiến cơ thể chúng ta dễ bị suy nhược, giảm sức đề kháng.

Thực đơn rau xanh

Bước vào mùa thu, thời tiết trở nên mát mẻ phù hợp với nhiệt độ cơ thể con người. Nhiệt độ hạ thấp, nhu cầu ăn uống của chúng ta dần dần tăng lên, sức tiêu hóa cũng tăng cao, đây chính là mùa thích hợp để bồi bổ dinh dưỡng không đủ do khí hậu mùa hè nóng bức gây ra.

Mùa thu là mùa các bệnh lây truyền qua đường hô hấp phát triển mạnh nhất. Tuy nhiên, nếu cơ thể được cung cấp đầy đủ lượng vitamin cần thiết, nó sẽ là bức “tường thành” vững chắc ngăn ngừa sự xâm nhập của vi khuẩn vào cơ thể.

Súp lơ có hàm lượng vitamin các loại phong phú, cứ mỗi 200 g súp lơ tươi có thể cung cấp trên 75% vitamin A cần thiết cho cơ thể hoạt động trong một ngày ở người trưởng thành. Đặc biệt, lượng vitamin C dồi dào trong súp lơ nhiều hơn gấp 4-5 lần bắp cải, giá đỗ, nhiều hơn 3 lần so với lượng vitamin C có trong cam ngọt, cứ khoảng 100 g súp lơ chứa khoảng 80 mg vitamin C. Do đó, nên thường xuyên chế biến loại thực phẩm này trong thực đơn mùa thu.

Tiết trời thu khô hanh khó chịu, khiến cơ thể mất dần cảm giác muốn ăn. Cần tây có thể gây hưng phấn trung khu thần kinh, thúc đẩy tiết dịch dạ dày, từ đó tăng cảm giác thèm ăn, đồng thời có tác dụng tiêu đờm hiệu quả. Có thể xào cần tây với thịt bò, thịt lợn hoặc cho vào những món canh hằng ngày hoặc ép lấy nước uống cùng với cà rốt.

Rau chân vịt thuộc loại rau có giá trị dinh dưỡng rất cao, chứa nhiều đường, hàm lượng caroten trong rau chân vịt cao hơn rất nhiều so với những loại rau xanh khác, axit ascorbic tuy ít hơn ớt nhưng lại cao hơn cà chua, phần lá của loại rau này chứa nhiều vitamin K - có tác dụng cầm máu rất tốt. Do đó, rau chân vịt có tác dụng trị chứng viêm loét ở miệng, khô môi, viêm lưỡi, viêm da do thời tiết mùa thu thay đổi thất thường và quá khô hanh gây ra.

Khoai lang là loại củ cung cấp cho chúng ta nhiều prôtêin, đường và các vitamin A và C. Khoai lang rất có lợi cho sự hồi phục trương lực của cơ và kích thích sự thèm ăn.

Hoa quả cần thiết

Mùa thu là thời điểm bắt đầu vào mùa cam. Đây là trái cây lý tưởng để bạn cho vào thực đơn. Cam mùa thu giàu vitamin C nhất. Ăn cam sẽ giúp bạn nhanh khỏi cúm, ho, đồng thời tăng cường hệ miễn dịch. Ngoài ra, vitamin C trong cam giúp cho xương cứng chắc, chống đau họng, giảm nguy cơ mắc bệnh hen suyễn, ngăn chặn bệnh đục nhân mắt...

Quả sung cũng là một trong những loại quả tốt nhất cho mùa thu bởi vì trong quả sung có chứa rất nhiều chất xơ nên giúp tiêu hóa tốt. Mặt khác, nó còn giàu canxi (tương đương với sữa) nên giúp bạn chắc xương. Ngoài ra, quả sung cũng có ít calo nên bạn ăn nhiều mà không sợ béo.

Ngoài ra, tùy theo sở thích của mỗi người mà chúng ta có thể thay đổi thực đơn khi mùa thu về. Nhưng nên chọn các loại rau, củ, quả có tính hàn, lạnh để đảm bảo cho sức khỏe.

Nguồn: dantri.com.vn