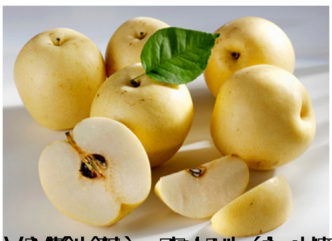
Vì nhi u lý do nh thu c b o v th c v t, di u ki n v sinh v.v… mà chúng ta th ng g t b v khi ăn hoa qu . Tuy nhiên, hoa qu th ng r t t t cho s c kh e và m t s lo i hoa qu có v còn t t h n c nh ng v thu c quý.

N u b n có th đ m b o ch t l ng v sinh, hãy đ ng lãng phí v c a 8 lo i qu sau đây nhé.

V táo ch ng oxy hóa

V táo có hàm l ng ch t x phong phú, h tr tiêu hóa.

G n m t n a Vitamin C trong qu táo là n m v táo. Ngoài ra, nghiên c u cho th y, ch t ch ng oxy hóa trong v táo nhi u h n th t táo, th m chí còn nhi u h n so v i m t s lo i trái cây khác. Đã có nhi u nhà s n xu t l y v táo đ làm nguyên li u s n xu t th c ph m ch c năng.

V lê giúp s ch tim và ph i