

8 lo i v t t h n th n d c

Tác Giả: Thanh Nguy n (Theo CN)

Chúa Nhật, 16 Tháng 10 Năm 2011 05:24

-Khi ăn m t s lo i hoa qu , b n th ng do d c ó nên g t v không? Th c t c ó m t s v qu n u b đi s r t lãng phí.

V t áo ch ng oxy hóa



8 lo i v t t h n th n d c

Tác Giả: Thanh Nguy n (Theo CN)

Chúa Nhật, 16 Tháng 10 Năm 2011 05:24

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 y v táo đ làm nguyên li u s n xu t th c phẩm ch c năng.

V lê giúp s ch tim và ph i



V lê là m t trong nh ng lo i thu c giúp s ch tim, ph i, gi m nóng đ c dùng trong Đông y.

8 lo i v t t h n th n d c

Tác Giả: Thanh Nguy n (Theo CN)

Chúa Nhật, 16 Tháng 10 Năm 2011 05:24

V l r a s ch th i nh , cho th m ch t đ ng tinh c th tr đ c vi m h ng. Khi làm món sa-lát d a chu t, cho th m ít v l s khi n món d a giòn h n và th m ngon h n.

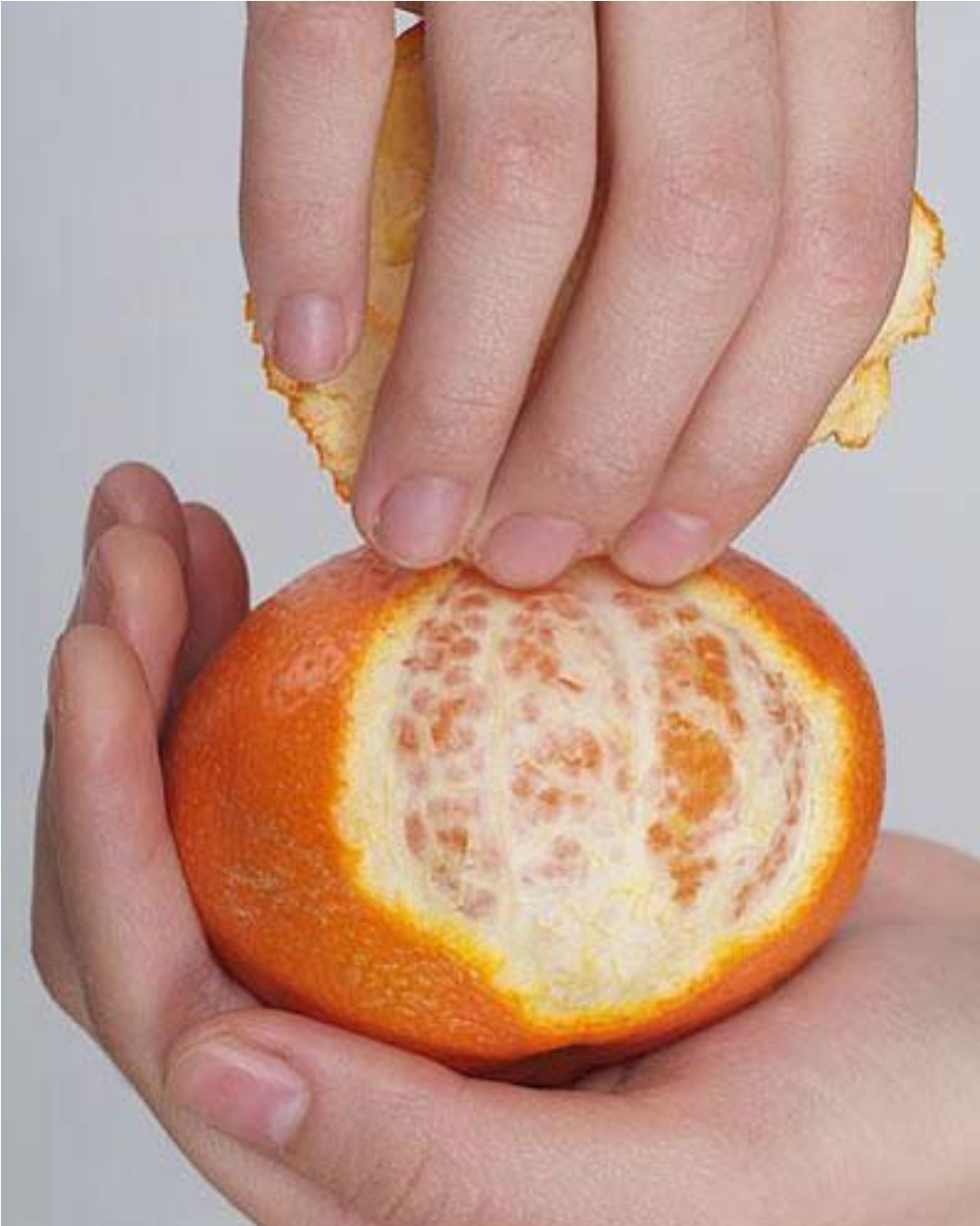
V nho gi m m trong máu



V nho có ch a nhi u ch t resveratrol h n th t và h t nho, có th gi m m trong máu, ch ng huy t kh i, ch ng b nh v đ ng m ch, tăng c ng h mi n d ch. Đ c bi t là ch t flavonoids trong v nho tím, có công hi u gi m huy t áp. V nho còn ch a nhi u vitamin, s t...

Hi n đã có nh ng nghi n c u ng d ng v nho trong ch bi n th c ph m, dùng đ đ i u tr l ng cholesterol quá cao, ti u đ ng...

V quýt tr đ y b ng, ho đ m



M ng ch u a ghi ng ch h nh p t d u v g t y n d i a ng C h a t o t a n h p a b a g d e y c th g, th o, r a m h i K h i



M n g a g a n g t h a u g i n g s u y n g p h u t k h a c t i t a m p b o n g p h u t c a c l o n g g i i n h i t, h

8 lo i v t t h n th n d c

Tác Giả: Thanh Nguy n (Theo CN)
Chúa Nhật, 16 Tháng 10 Năm 2011 05:24



Ch i lo i v t t h n th n d c

8 lo i v t t h n th n d c

Tác Giả: Thanh Nguy n (Theo CN)

Chúa Nhật, 16 Tháng 10 Năm 2011 05:24



Đã chỉnh sửa nội dung, găng bắt các chữ cái không đúng để đúng và x y t r o, a p m o i h c b o n g a p h o a n g n h ế đ à n g h ế