

6 loà i rau, qu, c nên ăn nhiu

Tác Giả: Dng Hng

Thứ Tư, 26 Tháng 10 Năm 2011 04:41

- Cà r t, qu bí đ, m p đ ng, cà chua, t i và m c nhĩ đen đ u là nh ng th c ph m có ích đ b o v s c kh e, giúp s ng th .

Đ i đây là đ n gi i c a GS T Qu c L c, ĐH Y h c B c Kinh, Trung Qu c.

Cà r t

Trong sách “B n th o cang m c” c a Trung Qu c có nói cà r t là lo i rau có b d ng cho m t. Nh ng ng i b ch ng quáng gà ăn cà r t là kh i.

Cà r t b o v niêm m c, ăn cà-r t lâu ngày thì không đ b c m. Ng i M cho r ng cà r t là th rau làm đ p ng i, d ng tóc, d ng da, d ng niêm m c. Ng i th ng xuyên ăn cà r t đích th c đ p t trong l n ngoài. Khái ni m đ p này ph i là s k t h p hài hoà trong ngoài. H n n a nó có chút tác đ ng ch ng ung th . Cà r t còn không s nhi t đ cao, cho dù nhi t đ cao bao nhiêu thì cũng không làm m t đ dinh d ng.

Bí đ

Bí đ kích thích t bào tu s n sinh ra insulin. Cho nên ng i th ng xuyên ăn bí b r t ít m c b nh ti u đ ng.

6 lo i rau, qu, c n n n n u

Tác Giả: D ng H ng

Thứ Tư:, 26 Tháng 10 Năm 2011 04:41



6 loại rau, quả, củ nên ăn nhiều

Tác Giả: Däng Häng

Thứ Tư: 26 Tháng 10 Năm 2011 04:41

Stäng 10 Tháng 10 Năm 2011 04:41



Stäng 10 Tháng 10 Năm 2011 04:41