

Năm loại “siêu quả” mới làm ngạc nhiên giới dinh dưỡng

Kirsten Klahn
March 01, 2014

Các chuyên gia sức khỏe luôn như là có thể bổ sung thêm vào danh sách của mình những mục cần phải ăn, và các loại “siêu quả” cũng không ngoại lệ. Có một nhóm trái cây mới làm lay động ngành sức khỏe đến các chuyên gia sức khỏe nói là chúng có chất dinh dưỡng cao, chứa nhiều chất chống oxy hóa (làm bạn duy trì nét trẻ trung), và thường giúp bảo vệ chống lại bệnh tật.

Dưới đây là năm loại siêu quả như thế giúp bạn cảm thấy khỏe khoắn và trẻ trung.



Nguồn: Mrigashirsha / Flickr

1. Quả Aronia

Theo báo *Los Angeles Times*: “Quả của loại cây mọc thành lùm này có cái tên thường gọi là *dâu nghẹn nghẹn cổ*, do vị chua lè của nó. Được ừng rộng rãi ở châu Âu trong các loại nước cô trái cây, *aronia* còn được dùng làm rượu, trà, si-ro, nước súp, và được bán dạng nước ép và thức uống bổ sung”.

Công dụng: Mọi người biết loại trái *blueberries* rất tốt cho sức khỏe, là loại quả “phải ăn” do hàng tá ích lợi của nó. Nhưng theo Superberries, thì quả *aronia* thực sự chứa gấp tới 3 lần nhiều hơn chất chống oxy hóa có trong quả *blueberry*. Mỗi lần ăn quả này cung cấp cho bạn nhiều chất *anthocyanin*, giúp kháng bệnh. Và tốt hơn nữa là nó rất giàu Vitamin C.



Nguồn: SriMesh / Wikimedia Commons

2. Quả *Buffaloberry*

Loại dâu này có thể gặp người ta trồng cho chúng leo lên cây bụi tại các rừng dự trữ cho người da đỏ, *Business Insider* viết. Chúng có thể được trồng gần như ở khắp nơi, cả những nơi khô hạn. May mà quả này có chứa độ đường cao, nên nếm có vẻ tươi và ngọt ngào. Đối với trường hợp siêu quả thì quả này còn là điều mới mẻ nên trái này còn rất hiếm thấy, nhưng bạn có thể mua hạt này từ *Amazon.com* về để trồng loại cây bụi này. Cũng có loại rượu làm từ quả này, bạn có thể tìm chúng tại *PrairieBerry.com* và *StrawbaleWinery.com*.

Công dụng: Loại quả màu đỏ và hơi chua nhỏ xíu này chứa rất nhiều *lycopene*, một loại chất chống oxy hóa làm giảm nguy cơ bị một số loại bệnh ung thư, theo ghi nhận của *Business Insider*. *Buffaloberry* cũng chứa nhiều các chất chống oxy gốc phenolic khác, những chất này giúp cơ thể bạn chống ung thư, và duy trì tuổi trẻ.



Nguồn: JuanseG / Wikimedia Commons

3. Pichuberry (Thù lù)

Bạn thấy loại quả dâu này nôm như có vị pha lẫn giữa quả chanh dây (passion fruit) và cà chua trái nhỏ, Details ghi nhận. Quả này có gốc từ Peru nhưng đã được mang thuần hóa bởi nhiều nước châu Âu, Pichuberry, một công ty với mục đích phổ biến rộng rãi loại quả này, cho biết. Công ty này đang nỗ lực để biến loại quả này thành một thành phần thức uống chính, thứ hàng ăn giàu đạm, một loại trà uống và các sản phẩm khác nữa.

Công dụng: Bạn muốn tìm loại quả giàu Vitamin D? Khi dùng 2/3 ly nước trái pichuberry này, bạn cung cấp đến 39% nhu cầu hàng ngày cho cơ thể mình. Nó còn cung cấp các chất chống oxy hóa là withanolides (một hợp chất giúp ngăn ung thư), và lượng lớn vitamin B12, tốt cho tế bào thần kinh, giúp bạn khỏe mạnh.



Source: Qoheletal / Wikimedia Commons

4. Gấc

“Vị của loại quả to cỡ trái dưa vàng gọi là gấc này được mô tả là “nhắc ta lại vị của quả dưa vàng pha mùi dưa xanh và cà rốt”. Chỉ hạt to của nó và phần dầu bao bọc hạt này là ăn được, còn vỏ bên ngoài độc,” báo Los Angeles Times ghi. “Thường được trộn với món nếp dẻo ở châu Á, quả gấc được bán xa khỏi đại lục này, và ở dạng bột bổ sung, và làm loại thức uống. “Quả này cho ra từ loại dây leo mọc ở Đông Nam Á và Tàu, và có vụ mùa thu hoạch tương đối ngắn, làm cho loại siêu quả này tương đối khó tìm.

Công dụng: Gấc có rất nhiều chất lycopene chống oxy hóa. Thực sự theo tờ Los Angeles Time viết thì tính theo trọng lượng, gấc có chứa đến 70 lần chất lycopene chống oxy hóa có trong quả cà chua. Bạn còn mong gì hơn nữa? Ấy, gấc cũng chứa lượng beta-carotene cao gấp 10 lần có ở củ cà rốt. Tất cả chất beta-carotene và lycopene cao này có nghĩa là nó giúp bạn giảm đi nguy cơ bị bệnh tim, thoái hóa hoàng điểm của mắt, và có thể ngăn sự phát triển của một số bệnh ung thư.



Nguồn: Akramm / Wikimedia Commons

5. Lê ki ma

Khi nó về vị thì cây lê ki ma có thể là loại siêu quả bạn cần cho miệng khoái ngọt của bạn. Details viết là nó nếm giống như “siro quả phong pha với kẹo bơ.” Nó là loại quả có gốc vùng Andes, theo Sunfood, và thường dùng một một cách có ích cho sức khỏe hơn là các món tráng miệng từ đường.

Công dụng: Lợi ích của quả này là vô cùng. Lê ki-ma cung cấp đạm, sắt, lượng cao chất beta-carotene (nó giúp điều hòa huyết áp), magnesium và vôi. Nó cũng giúp chống viêm.

Nguồn: <http://www.cheatsheet.com/culture/food/5-new-superfruits-wowing-the-world-of-nutrition.html/?a=viewall>