

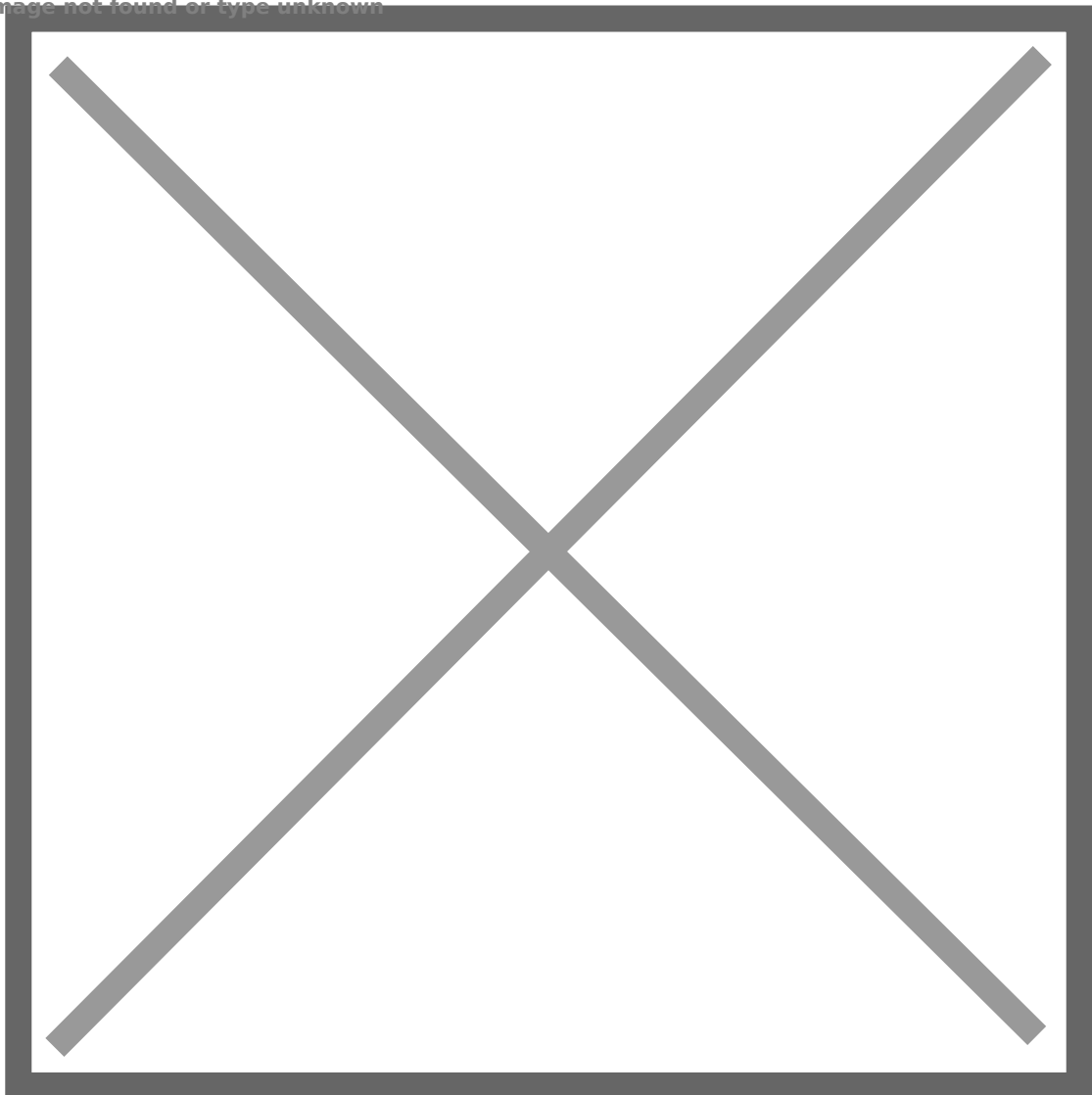
# Loại trái cây tốt cho sức khỏe hàng ngày, theo chuyên gia dinh dưỡng

02:10 23/06/2022

Tác giả: TTK

Mùa hè là mùa của niềm vui bất tận với các hoạt động ngoài trời thú vị như bơi lội, tắm biển, hay dã ngoại, tốn thật nhiều năng lượng. Bù lại, bạn luôn có thể làm dịu cơn khát và bổ sung dinh dưỡng cho cơ thể bằng các loại trái cây lành mạnh đến từ đất nước New Zealand.

Image not found or type unknown



Những trái táo tuyệt vời từ New Zealand

Thịt của táo New Zealand giòn ngọt có thể giúp mang lại lợi ích cho bệnh tim mạch và sức khỏe. Táo là loại trái cây vô cùng bổ dưỡng, giàu chất xơ và vitamin C, cùng với chất chống oxy hóa như vitamin E và polyphenol. Polyphenol là chất giúp cải thiện tiêu hóa, chức năng não và tăng cường miễn dịch trong máu, chống lại bệnh tiểu đường, bệnh tim và một số bệnh ung thư.

Quả thật, táo có thể mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe. Táo cũng giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch và bệnh tiểu đường. Chúng cũng cải thiện vi khuẩn có lợi cho đường ruột, bảo vệ não chống lại stress oxy hóa và có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường. Và có lợi cho thú cưng như chó và mèo chính là hương vị thơm ngon giúp dễ tiêu hóa - đặc biệt với những người bệnh và có nguy cơ mắc bệnh cao.

Táo có thể được dùng trong các công thức món ăn đa dạng, như bánh táo nướng, thịt táo, salad táo, và chung với sữa chua hoặc làm nước sinh tố. Chứa nhiều chất xơ và nước khi ăn lâu, táo nguyên quả có thể tăng cảm giác no lâu hơn 4 giờ so với tiêu thụ cùng lượng táo nướng. Hình thức xay hoặc uống nước ép. Vì những lý do này, táo còn có thể hỗ trợ giảm cân nếu bạn đang muốn giảm cân.

Sự chăm sóc tận tâm chính là yếu tố thúc đẩy New Zealand sản xuất thực phẩm tươi ngon, chất lượng cao, an toàn, bổ dưỡng và hữu ích. Nhờ đó, ngành công nghiệp táo của New Zealand luôn là ngành cạnh tranh nhất trên thế giới (được đánh giá là tập đoàn Belrose, Hoa Kỳ - trong một số danh sách 33 quốc gia sản xuất táo). Trái cây của New Zealand nói chung cũng được công nhận khắp toàn cầu là một trong những trái cây chất lượng cao nhất, tươi ngon và an toàn nhất.

Do nhu cầu mạnh mẽ với các sản phẩm nông nghiệp chất lượng cao, trái cây là một hàng hóa hai trong các ngành xuất khẩu thực phẩm và nông nghiệp của New Zealand sang Việt Nam và các quốc gia khác.

Xuất khẩu táo đã tăng đáng kể trong năm kết thúc vào tháng 6/2020, trị giá 60,82 triệu đô la lên 89,44 triệu đô la, lên 97 triệu đô la vào năm kết thúc vào tháng 6/2021. Tổng xuất khẩu táo và lê của New Zealand ra thế giới lên tới khoảng 831 triệu NZD và dự kiến sẽ tăng lên khoảng 1 tỷ NZD vào năm 2023.

Xuất khẩu quả kiwi cũng tăng trong năm kết thúc vào tháng 6/2020, trị giá 20 triệu đô la năm 2019 lên 26 triệu đô la. Giá trị xuất khẩu liên tục tăng vào thời điểm kết thúc tháng 6/2021 trị giá 27,4 triệu đô la, ngay cả trong thời gian dịch Covid diễn ra.

Image not found or type unknown



### Trái kiwi siêu qu? c?a New Zealand

B?t c? khi nào nghe ??n t? “kiwi”, chúng ta ngh? ??n ba ?i?u - loài chim b?n ??a kiwi, ng??i dân New Zealand và trái kiwi t??i. Theo các chuyên gia dinh d???ng, trái kiwi ch?a nhi?u vitamin C và ch?t x?, do ?ó mang l?i nhi?u l?i ích cho s?c kh?e. Trái kiwi t??i là m?t s? l?a ch?n lành m?nh do r?t giàu vitamin và ch?t ch?ng oxy hóa. ?n kiwi t??i là m?t cách tuy?t v?i ?? n?p vitamin C c?n thi?t cho c? th?.

Bà Nguy?n Th? Thanh Th?y – T?ng giám ??c Công ty TNHH Bán l? BRG chia s? “M?i ng??i th??ng hay nói “?n 1 qu? táo m?i ngày, không c?n ph?i g?p bác s?.” V?i ph??ng châm H??ng v? Cu?c S?ng, trong su?t mùa táo và kiwi New Zealand, chúng tôi r?t t? hào là ??n v? bán l? luôn cung c?p s?m, phong phú, và ??m b?o cho các lo?i siêu trái cây này ??n t?n tay ng??i tiêu dùng Vi?t.

N?m trong chi?n d?ch F&B Made With Care toàn c?u, do New Zealand Trade and Enterprise t? ch?c, Tu?n l? Trái cây New Zealand t?i BRGMart s? kh?i ??ng vào ngày 16/06/2022 v?i nhi?u ho?t ??ng khuy?n m?i và s? ki?n h?p d?n, chia s? chung giá tr? “Thành ph?n bí m?t c?a chúng tôi là S? Quan Tâm”. ?i?u này ph?n ánh cách BRGMart cam k?t cung c?p các s?n ph?m giàu ch?t dinh d???ng nh?t cho ng??i tiêu dùng, v?i mong mu?n nâng cao l?i s?ng kh?e m?nh và n?ng ??ng c?a ng??i Vi?t Nam.

Chi?n d?ch này có s? tham gia c?a 14 công ty F&B c?a New Zealand là: Bostock Group, Ecostore, First Fresh, Fonterra, Freshco, Freshmax, Golden Bay Fruit, Heartland Fruit, Picot Productions, Rokit Global, Scales Corporation, T&G Global, Westland, và Zespri.

Hãy ghé th?m BRGMart g?n nh?t ?? ch?n nh?ng qu? táo và kiwi t??i b? d???ng và t?t cho s?c kh?e cho b?n và gia ?ình b?n nhân mùa hè này!./.

**Link bài viết:** <https://nguoilambao.vn/loai-trai-cay-tot-cho-suc-khoe-hang-ngay-theo-chuyen-gia-dinh-duong>