


**ĐÀO
LÔNG**

Một quả đào lông cỡ trung bình (150 gram) cung cấp khoảng:

Lượng calo: 58

Chất đạm: 1 gram

Chất béo: dưới 1 gram

Carb: 14 gram

Chất xơ: 2 gram

Kali: 8 % giá trị hằng ngày

Đồng: 5 % giá trị hằng ngày

Vitamin C: 17 % giá trị hằng ngày

Vitamin A: 10 % giá trị hằng ngày

Vitamin B3: 6 % giá trị hằng ngày

Vitamin E: 5 % giá trị hằng ngày

Vitamin K: 5 % giá trị hằng ngày

Mangan: 5 % giá trị hằng ngày

Đào lông có lớp lông tơ mịn trên vỏ. Loại quả này chứa các chất dinh dưỡng phong phú, như magie, photpho, sắt và một số vitamin B, giúp cải thiện tiêu hóa, ngăn ngừa tác hại của tia cực tím và giữ ẩm, cho bạn làn da mịn màng hơn. Đào lông có nhiều chất chống oxy hóa, giúp bảo vệ cơ thể bạn khỏi lão hóa và bệnh tật. Chưa kể, loại quả này chứa đầy polyphenol - một chất chống oxy hóa đã được chứng minh là có tác dụng làm giảm sự phát triển và hạn chế sự lây lan của tế bào ung thư. Một quả đào lông trung bình cung cấp khoảng 2 gram chất xơ, giúp đảm bảo một hệ tiêu hóa khỏe mạnh. Ngoài ra, đào lông còn chứa các hợp chất có thể giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh nguy hiểm liên quan đến tim mạch, huyết áp cao, làm giảm lượng cholesterol. Với hương vị thơm ngon khó cưỡng, đào lông có thể dùng ăn tươi hoặc chế biến nhiều món ăn phong phú và thức uống bổ dưỡng.



XUÂN ĐÀO

Một quả xuân đào cỡ trung bình (142 gram) cung cấp khoảng:

Lượng calo: 63

Chất béo: 0,5 gram

Carb: 15 gram

Chất đạm: 1,5 gram

Chất xơ: 2,4 gram

Đường: 11,2 gram

Kali: 6 % giá trị hằng ngày

Vitamin B3: 10 % giá trị hằng ngày

Vitamin C: 8,5 % giá trị hằng ngày

Đồng: 13,6 % giá trị hằng ngày

Xuân đào là loại quả đào trơn, không có lớp lông tơ phủ bên ngoài. Loại quả này giàu dinh dưỡng và khoáng chất, tốt cho sức khỏe và làn da. Loại trái cây mùa hè này chứa nhiều kali, đồng, vitamin B3 và C, một chất giúp cơ thể hấp thu sắt tốt hơn, ngăn ngừa bệnh thiếu máu. Xuân đào còn chứa nhiều chất xơ và có hàm lượng calo thấp, giúp hỗ trợ cho tiêu hóa và giảm cân. Ngoài ra, các chất chống oxy hóa có trong xuân đào giúp chống lại stress, ngăn ngừa các chứng bệnh nguy hiểm như tim mạch và Alzheimer. Bổ sung một quả xuân đào cho mỗi bữa ăn sẽ giúp chế độ ăn uống của bạn thêm cân bằng và lành mạnh.

HƯỚNG DẪN DÀNH CHO NGƯỜI TIÊU DÙNG:

- Cho đào/xuân đào vào túi kín và để trong tủ lạnh ở nhiệt độ từ 0 °C đến 2 °C.
- Đào/xuân đào sẽ chín và mọng nước khi ở nhiệt độ phòng từ 15 °C – 22 °C.
- Rửa sạch quả trước khi dùng.
- Có thể để nguyên vỏ khi dùng để thưởng thức trọn vẹn hương vị và giữ được hàm lượng vitamin phong phú của vỏ quả.