



## Nâng cao sức khỏe, tiết kiệm túi tiền chỉ với 2 thay đổi nhỏ trong lựa chọn thực phẩm

Ăn bắp cải giữa mùa hè hay ăn rau muống giữa mùa đông! Thật thú vị khi chúng ta có thể ăn bất cứ thực phẩm nào và bất cứ mùa nào trong năm. Nhưng điều đó có mang lại lợi ích? Cùng tìm hiểu những lợi ích khi lựa chọn thực phẩm “mùa nào thức ấy” theo lời khuyên của ông cha bao đời để lại dưới đây:

1. **Thực phẩm chính vụ sẽ tươi hơn, đầy đủ chất dinh dưỡng hơn:** thực phẩm trồng và thu hoạch đúng mùa sẽ có hương vị thơm ngon nhất, hàm lượng vitamin và khoáng chất cao nhất do có điều kiện thiên nhiên như nhiệt độ, ánh sáng, nước mưa,... phù hợp. Giả sử đang giữa mùa hè nóng nực và bạn ăn rau củ của mùa đông như bắp cải thì không có cách nào khác là phải vận chuyển từ một nơi xa đến! Vì vậy, mặc dù cây bắp cải đó có thể có rất nhiều vitamin khi nó vừa cắt xong tại nơi trồng nhưng nó sẽ có ít vitamin hơn sau quãng thời gian ngồi vật vã trong xe tải! Ngoài ra, nếu bạn lựa chọn rau quả không theo mùa vụ, bạn dễ bị chọn phải rau củ quả từ Trung Quốc không an toàn.



*Bắp cải thích hợp thời tiết lạnh nên chính vụ thường là mùa đông*

2. **Các loại thực phẩm cùng mùa vụ thường có sự kết hợp chất dinh dưỡng hoàn hảo:** Tất cả các loại trái cây và rau quả có chứa một loạt các vi chất dinh dưỡng (vitamin và khoáng chất) rất quan trọng đối với một cơ thể. Các loại rau quả theo mùa thường chứa các chất dinh dưỡng phù hợp nhau, không gây ra các xung đột, khi ăn kết hợp sẽ mang đến hiệu quả tốt nhất cho cơ thể, ví dụ sự kết hợp các loại rau củ mùa đông như cà rốt và khoai tây sẽ mang đến hương vị thơm ngon, giàu dinh dưỡng hoặc rau quả mùa hè như mướp và rau mồng tơi sẽ mang đến vị ngọt thanh mát. Ăn rau củ trái mùa là bạn đã bỏ lỡ sự kết hợp dinh dưỡng độc đáo từ các loại rau củ. Đồng thời khi bạn ăn rau quả trái mùa, bạn cũng bỏ lỡ cơ hội ăn những rau củ chính vụ đầy chất dinh dưỡng vì cái bụng bé nhỏ của chúng ta có giới hạn.
3. **Tiết kiệm túi tiền:** Rau quả đang đúng vụ mùa thường sẽ có sản lượng dồi dào, vì thế tất nhiên nó sẽ rẻ hơn.



4. **Bạn là một người sống có trách nhiệm với cộng đồng và tích cực bảo vệ môi trường sống** cho các thế hệ tương lai vì lựa chọn thực phẩm theo mùa vụ sẽ giảm năng lượng sử dụng cho quá trình canh tác và vận chuyển: Rau củ trái mùa thường sử dụng nhiều năng lượng, tài nguyên hơn để sản xuất (từ chất kích thích, phân bón hoá học, điện, nước, bảo quản,...) hoặc để vận chuyển từ xa tới (bao gồm xăng, dầu và năng lượng để làm lạnh trong quá trình vận chuyển) khiến trái đất ô nhiễm và nóng lên.

Với công nghệ và kỹ thuật canh tác, giờ đây chúng ta có thể thấy nhiều loại rau củ quả bày bán quanh năm. Thật khó để biết mùa vụ của từng loại. Ngoài cách đơn giản là quan sát loại rau quả nào đang được bày bán phổ biến (thì thường là đang chính vụ), bạn có thể tham khảo thêm thông tin trong bảng tổng hợp rau quả theo mùa tại đây.

Ngoài lựa chọn thực phẩm theo mùa, lựa chọn thực phẩm địa phương hoặc được trồng khu vực lân cận (nếu bạn ở thành phố) cũng mang lại nhiều lợi ích cho bạn và cộng đồng:

1. **Thực phẩm địa phương thường tươi hơn:** Thực phẩm được sản xuất ở những khu vực xa nơi bạn sống, đặc biệt là nhập khẩu từ các nước khác, thường phải vận chuyển hoặc bảo quản lạnh trong nhiều ngày, vài tuần hoặc thậm chí vài tháng (trong một số trường hợp). Trong khi thực phẩm được mua tại chợ hoặc cửa hàng nhỏ gần nhà thường mới được cắt hoặc chế biến trong vòng vài giờ. Mức độ tươi ảnh hưởng đến giá trị dinh dưỡng của thực phẩm. Trong suốt quãng đường dài từ nơi trồng đến bàn ăn, trái cây và rau quả tươi phải tiếp xúc với nhiều nhiệt độ, ánh sáng và hóa chất, những chất này làm giảm một số chất dinh dưỡng, đặc biệt là các vitamin tinh tế như C và B. Vì vậy, để đảm bảo bạn ăn thực phẩm tươi mới nhất, giàu chất dinh dưỡng nhất, bạn nên chọn sản phẩm địa phương hoặc các vùng lân cận.
2. **Trái cây và rau trồng tại địa phương thường chín tự nhiên hơn:** Với quãng đường vận chuyển ngắn và ít chịu tác động của vận chuyển nên thực phẩm được xử lý ít hơn và có điều kiện chín tự nhiên trước khi thu hoạch, giúp nó có thời gian để phát triển đầy đủ các vitamin và khoáng chất. Những thực phẩm được thu hoạch sớm khi chưa chín có dấu hiệu chín bên ngoài, nhưng sẽ không có đủ giá trị dinh dưỡng bên trong. Ngoài ra, nó có thể được ngâm tẩm các loại hoá chất để chín theo cách được định sẵn nên có thể gây mất an toàn khi ăn uống





**Oagree.com** chia sẻ các kiến thức chuyên sâu và kinh nghiệm hữu ích để bạn lựa chọn và sử dụng sản phẩm tiêu dùng phù hợp, giúp bảo vệ sức khoẻ của bạn, gia đình bạn và môi trường sống của các thế hệ mai sau.

**Đăng ký thành viên** hoặc theo dõi chúng tôi trên website hoặc fanpage/youtube để chung tay bảo vệ sức khoẻ cộng đồng và môi trường sống của chúng ta.

- Bạn đang đóng góp cho sự phát triển của quê hương, đất nước mình:** Khi bạn chọn mua thực phẩm được trồng tại địa phương, bạn đang hỗ trợ sự phát triển thực phẩm đa dạng, tạo thêm việc làm trong nông nghiệp và sản xuất lương thực cho người lao động địa phương và giữ nhiều tiền lưu thông và lợi nhuận cho nền kinh tế địa phương.
- Tiết kiệm tiền bạc và bảo vệ môi trường sống:** Cũng như lựa chọn thực phẩm theo mùa, thực phẩm địa phương thường rẻ hơn do không có chi phí nhập khẩu, vận chuyển, bảo quản,... Bên cạnh đó, giảm vận chuyển khoảng cách xa giúp tiết kiệm năng lượng, giảm xả thải ô nhiễm không khí, bảo vệ môi trường sống cho các thế hệ mai sau.

Việt Nam là đất nước có khí hậu thuận lợi, phong phú chủng loại rau củ quả nhiệt đới, kể cả ôn đới. Tuy nhiên Oagree hiểu lý do bạn là tín đồ của rau quả nhập khẩu! Do đó, Oagree không đề xuất bạn bỏ hẳn thói quen này. Oagree chỉ gợi ý rằng, bạn có thể thêm vào hoặc thay thế giỏ hàng của bạn với nhiều loại rau quả của các vùng quê lân cận nơi bạn sống, hoặc rau quả của Việt Nam khi đang vào chính vụ. Tất nhiên bạn sẽ phải lựa chọn những thực phẩm có quy trình sản xuất an toàn (thực ra, không phải rau củ quả nhập khẩu nào cũng an toàn hơn đâu). Thêm một lý do quan trọng riêng có của đất nước Việt Nam khuyến khích bạn lựa chọn rau củ quả đúng mùa và của địa phương chính là chúng ta ở quá gần Trung Quốc, nơi mà nhiều loại thực phẩm không an toàn do sử dụng nhiều chất hoá học độc hại trong quá trình trồng trọt, bảo quản dễ dàng xâm nhập tràn lan thị trường trong nước.

Bảo vệ sức khoẻ, môi trường sống và yêu quê hương, đất nước bắt đầu từ những thay đổi nhỏ trong thói quen tiêu dùng của chúng ta.

*Chia sẻ tài liệu này với người thân, bạn bè để cải thiện sức khoẻ và bảo vệ môi trường sống.*

*Cập nhật thông tin từ Oagree.com tại website: <https://oagree.com> hoặc <https://facebook/oagree.fanpage>.*

Website: <https://oagree.com>

Email: [connect@oagree.com](mailto:connect@oagree.com)

Fanpage: [facebook.com/oagree.fanpage](https://facebook.com/oagree.fanpage)

SĐT: 0334436326

*Nếu bạn có bất kỳ lo lắng nào về sức khoẻ vì không biết sản phẩm mình sử dụng có an toàn không hoặc có các ý tưởng/kinh nghiệm để bảo vệ sức khoẻ, môi trường, hãy chia sẻ với Oagree.com hoặc theo dõi Oagree để có câu trả lời nhé.*