**7 loại rau phải nấu chín mới được ăn**

**Măng tây:**

Loại rau này chứa đầy vitamin A, C và E chống ung thư. Muốn hấp thụ được chất dinh dưỡng của măng tây, bạn phải phá hủy thành tế bào rất dày của nó, sau khi nấu chín thì cơ thể sẽ dễ dàng hấp thụ các chất dinh dưỡng như vitamin A, C, E và axit folic.

Qua một số nghuên cứu cho thấy việc nấu chín măng tây làm tăng hàm lượng axit phenolic, có liên quan đến việc giảm nguy cơ ung thư. vì vitamin A và E đều hòa tan trong chất béo, có nghĩa là cơ thể bạn sẽ dễ hấp thụ hơn khi kết hợp với nguồn chất béo, bạn nên cân nhắc nấu măng tây trong dầu ô liu.

**Các loại đậu:**

Các loại rau có vỏ như đậu Hà Lan có chứa lectin (Lectin) khi còn sống, là một loại độc tố có hại cho cơ thể, nhưng nó có thể được đào thải sau khi ngâm và nấu chín.

**Khoai tây:**

Khoai tây sống (đặc biệt là khoai tây xanh) có thể chứa hàm lượng độc tố solanin cao. Ngoài ra, khoai tây sống có các chất chống lại chất dinh dưỡng, là những chất ngăn cơ thể bạn hấp thụ các vitamin và khoáng chất quan trọng của rau củ. Một lý do chắc chắn khác để nấu chín khoai tây là tinh bột chưa nấu chín trong khoai tây sống có thể gây khó chịu về tiêu hóa.

**Nấm:**

Bất kể cách nấu nào, miễn là nấm được đun nóng, hàm lượng kali sẽ tăng lên. Nấm chứa nhiều chất chống oxy hóa có thể bảo vệ tế bào của bạn khỏi bị hư hại, có thể làm giảm nguy cơ mắc một số bệnh mãn tính. việc nấu nấm với nhiệt sẽ tăng cường đáng kể các hoạt động chống oxy hóa tổng thể của nó.

Ngoài ra, nấm nấu chín có hàm lượng kali, niacin và kẽm cao hơn so với nấm sống. Một số loại nấm sống có chứa agaritine, một chất có khả năng gây ung thư nhung khi nấu chín chúng sẽ giúp loại bỏ độc tố này.

**Cải bó xôi:**

Sau khi nấu chín thì hàm lượng axit folic trong cải bó xôi cao hơn cùng với sắt, magiê và canxi và các khoáng chất khác sau khi nấu chín sẽ dễ hấp thu hơn.

**Cà chua:**

 Cà chua nấu chín có hàm lượng lycopene cao hơn đáng kể so với cà chua sống. Có thể là do nhiệt giúp phá vỡ thành tế bào dày, chứa một số chất dinh dưỡng quan trọng. Điều đó đáng chú ý vì lycopene là một trong những chất chống oxy hóa mạnh nhất hiện có và nó có liên quan đến việc giảm nguy cơ mắc nhiều bệnh mãn tính, như bệnh tim mạch và ung thư.

Lycopene được cơ thể hấp thụ hiệu quả hơn khi tiêu thụ với chất béo lành mạnh, vì vậy hãy kết hợp cà chua với ô liu hoặc trộn chúng với dầu ô liu nguyên chất. Mặc dù khi nấu chín hàm lượng lycopene trong cà chua sẽ tăng hơn 60% nhưng hàm lượng vitamin C sẽ giảm khoảng 29%.

**Cà rốt:**

Beta-carotene là một chất được gọi là carotenoid mà cơ thể chuyển hóa thành vitamin A, đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ sự phát triển của xương, tăng cường thị lực của bạn và giữ cho hệ thống miễn dịch ở trạng thái tốt nhất.

Nấu chín cà rốt sẽ làm tăng mức beta-carotene. Nấu cà rốt với vỏ có thể tăng gấp ba lần sức mạnh chống oxy hóa tổng thể của chúng. Bạn có thể nướng hay luộc tùy theo sở thích nhưng đừng chiên rán vì phương pháp này làm giảm mức độ carotenoid xuống 13%.

Trên thực tế, việc ăn rau sống hay chín, cái nào tốt hơn đều tùy thuộc vào loại rau, ngoài giá trị dinh dưỡng, một số loại rau sau khi nấu còn ngon hơn, vì vậy nếu vừa không muốn mất dinh dưỡng nhiều lại vẫn muốn ăn chín, nên rút ngắn thời gian đun để tránh mất quá nhiều chất dinh dưỡng. /.